สุขภาพใจ

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

สุขภาพใจ

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์
พิมพ์มุทิตาจิตเนื่องในโอกาสที่
มูลนิธิประภาศน์ อวยชัย
สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย
มอบถวายรางวัล "คนดีศรีสังคม" แด่
พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
ณ ตำหนักสมเด็จ วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ

๑๐ เมษายน ๒๕๓๘

สุขภาพใจ

ISBN 974-575-334-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑ -กุมภาพันธ์ ๒๕๓๘ ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ -มีนาคม ๒๕๓๘ ๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ -เมษายน ๒๕๓๘ ๒,๐๐๐ เล่ม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พิมพ์มุทิตาจิตเนื่องในโอกาสที่มูลนิธิประภาศน์ อวยชัย สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ถวายรางวัล "คนดีศรีสังคม" แด่ พระเมธีธรรมาภรณ์ *๑,๐๐๐ เล่ม*
- คณะศิษยานุศิษย์พิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ งานฉลองรูปหล่อเหมือน พระพรหมคุณาภรณ์ (พุ่ม กิตฺติสาโร) จ.นครราชสีมา *๑,๐๐๐ เล่ม*

พิมพ์ที่ : **โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**
วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๒๒๔-๘๒๑๔, ๒๒๑-๘๘๙๒
โทรสาร ๒๒๔-๘๒๑๔ พ.ศ. ๒๕๓๘

คำปรารภ

นับเป็นเรื่องที่น่าปีติยินดีของชาวมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทั้งปวงที่ได้ทราบว่ามูลนิธิประภาศน์ อวยชัย สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ได้ถวายรางวัล **"คนดีศรีสังคม"** แด่ *พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)* รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

ท่านเจ้าคุณพระเมธีธรรมาภรณ์ได้อุทิศตนเพื่อความเจริญก้าวหน้าของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งในส่วนบริหารและงานวิชาการ เช่น เป็นผู้มีส่วนร่วมในการจัดตั้งบัณฑิตวิทยาลัย เป็นผู้วางรากฐานงานในส่วนของบัณฑิตวิทยาลัยสมัยดำรงตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยในยุคเริ่มแรก บริหารงานในส่วนนี้จนเป็นที่ยอมรับของสังคมทั่วไป ในสมัยดำรงตำแหน่งรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและวางแผน เป็นผู้ริเริ่มจัดทำแผนพัฒนาระยะ ๕ ปีของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เมื่อดำรงตำแหน่งรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ ได้ริเริ่มปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต และได้ดำเนินการมาจนกระทั่งประสบผลสำเร็จโครงการแปลพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯ สู่พากย์

ไทยและโครงการอื่นๆ ล้วนเกิดขึ้นจากแนวความคิดสร้างสรรค์พัฒนาของท่านเจ้าคุณเป็นส่วนมาก และผลงานทางวิชาการก็เป็นที่ยอมรับของวงวิชาการทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย จึงนับได้ว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริง

ในด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา กล่าวได้ว่าท่านเจ้าคุณเป็นพระธรรมกถึกผู้ชำนาญทั้งการปาฐกถา การบรรยาย การอภิปราย การเทศนา และสื่อธรรมะทางสื่อมวลชนทั้งวิทยุและโทรทัศน์ สิ่งตีพิมพ์ สถาบันการศึกษา องค์กรของรัฐและเอกชนอาราธนาให้เป็นวิทยากรบรรยาย เป็นที่ปรึกษามากมายหลายสิบแห่งฯลฯ ได้รับเสียงสะท้อนกลับอันเป็นที่ประทับใจมาสู่มหาวิทยาลัยเนืองๆ ที่ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ท่านได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติ จนได้รับเชิญไปเสนอบทความทางวิชาการสม่ำเสมอ ดังปรากฏในหนังสือ Buddhist Morality ของท่านแล้วนั้น

ในโอกาสที่มูลนิธิประภาศน์ อวยชัย สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย มอบถวายรางวัล **"คนดีศรีสังคม"** แด่ท่านเจ้าคุณในครั้งนี้ นับได้ว่าเป็นการเชิดชูความดีแห่งคนดีของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และของสังคมที่ทรงคุณค่าอย่างอเนกอนันต์ พร้อมกันนี้ มหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้จัดพิมพ์หนังสือซึ่งเป็นผลงานของท่านเจ้าคุณเรื่อง "สุขภาพใจ" เพื่อมอบเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านผู้มีเกียรติที่มาร่วมงานในพิธีมอบรางวัล ในวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๓๘ นี้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยโปรดคุ้มครองรักษาท่านเจ้าคุณพระเมธีธรรมาภรณ์ ให้เจริญรุ่งเรืองไพบูลย์ในพระศาสนา เป็นคนดีและเป็นศรีของสังคมตลอดไป

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์
๑๐ เมษายน ๒๕๓๘

สารบัญ

สุขภาพใจ

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต : มีฤกษ์)

ป.ธ.๙, พ.ม., พธ.บ., M.A., M.Phil., Ph.D.

สุขภาพใจ*

ขอเจริญพรท่านผู้ว่าการ ท่านรองผู้ว่าการและผู้บริหารการไฟฟ้านครหลวงทุกท่าน

การทำงานในระยะยาว ณ ที่ใดในหน่วยงานใดก็ตาม แม้เบื้องต้นเราอาจมีความตั้งใจ มีกำลังใจ และมีไฟในหัวใจ แต่ทำไปนาน ๆ เข้าก็เป็นธรรมดาที่บางครั้งความอดทน ความตั้งใจและอะไรต่าง ๆ ก็ลดลง ความเครียดก็เข้ามาเป็นเรื่องธรรมดา ผู้บริหารหลายคนที่ทำงานนานไปทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจก็เสื่อมลง ความอดทนหมดไปบุคลิกภาพก็เปลี่ยนไป อย่าว่าแต่ญาติโยมเลยแม้กระทั่งพระก็เหมือนกันถ้าไม่มีกรรมฐานรองรับพระก็หมดไฟในหัวใจได้เหมือนกัน

---

*ธรรมบรรยายในโครงการเสริมสร้างสมรรถภาพนักบริหารระดับสูงที่ฝ่ายพัฒนาบุคลากร การไฟฟ้านครหลวง ในวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗

บางครั้งบางคราวคนเราก็ตัดสินใจผิดพลาดได้ ความสุขุมเยือกเย็นบางทีก็หายไป ทั้งนี้เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนรถใหม่ พอใช้นานเข้าสีจางไปก็ต้องทาสีใหม่แบตเตอรี่ที่ใช้ก็ต้องชาร์จกันใหม่ ในส่วนของผู้ที่ทำงานบริหารถ้าไม่มีสิ่งที่เป็นพลังสำรอง หากต้องทำงานในระยะยาว พลังก็ชักจะไม่คงที่คงทน ความคิดริเริ่มชักหมดไป เพราะการที่ท่านจะริเริ่มขึ้นมาสักครั้งหมายถึงการต่อสู้ การเสนอไอเดีย การล็อบบี้และการเสี่ยงตัดสินใจซึ่งทำให้เสียพลังงานแต่ละครั้งเป็นจำนวนไม่น้อย เหมือนกับท่านกระโดดข้ามรั้วไปเรื่อย ๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า พอนาน ๆ เข้าก็เหนื่อยจนต้องหยุดเหมือนกัน

ทีนี้จะทำอย่างไรให้เรากระฉับกระเฉงมีกำลังใจ มีความหวังและความเชื่อมั่นตลอดเวลาโดยที่เรายังสามารถรักษาสุขภาพใจได้มั่นคงเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เบื่อไม่เซ็งการทำงาน อันนี้เป็นเรื่องที่คนทั้งหลายปรารถนา แต่ละคนก็จะมีเทคนิควิธีการของตน ซึ่งจะเป็นประเด็นแรกที่จะขอทำความเข้าใจเบื้องต้นโดยจะเสนอเทคนิควิธีการพัฒนาสุขภาพใจที่ได้จากการสังเกต การศึกษาปฏิบัติธรรมและประสบการณ์ที่ประสบมา

นกมองไม่เห็นฟ้า

ประเด็นต่อมาก็คือ ท่านทั้งหลายจะต้องไปร่วมกิจกรรมนอกสถานที่หลายวัน ถือว่าท่านจะออกจากสถานการณ์จริงที่เป็นปัญหายุ่งยากในที่ทำงานของท่านไปอยู่นอกสถานการณ์ เมื่อไปแล้วอย่าไปแต่ตัวควรไปทั้งตัวและหัวใจ เมื่อท่านไปอยู่ที่นั่นลองมองย้อนกลับมาไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัว การงาน และเพื่อนร่วมงานของท่าน ลองมองย้อนกลับมาอย่างเป็นปรวิสัย อย่างไม่ใช่เป็นเรื่องของท่านเองว่ามีปัญหาหรือเกิดเรื่องอย่างนั้นเพราะอะไร เรามีส่วนสร้างปัญหาด้วยหรือไม่ ปัญหาเกิดเพราะใคร ตรงไหน ลองมองเหมือนกับนักมวยที่ลงมาจากเวทีแล้วมาดูวีดีโอบันทึกการชกของตนว่าชกครั้งที่แล้วเป็นอย่างไร เพราะตอนอยู่บนเวที นักมวยวิเคราะห์อะไรไม่ถนัด บางทีพี่เลี้ยงยังสอนข้างเวทีได้มากกว่า แต่พอผลักพี่เลี้ยงขึ้นเวที พี่เลี้ยงก็ไม่เอาไหนเหมือนกัน อาจโดนน็อคตั้งแต่นาทีแรก เรามาทำตัวเป็นพี่เลี้ยงให้ตัวเอง ลองมองย้อนกลับไปตรวจสอบตนเองบ้าง

เวลาที่คนไปนั่งกรรมฐานตามวัดจนถึงวันสุดท้าย บางคนไม่อยากกลับไปเจอสถานการณ์เดิมซึ่งตรงข้ามกับสภาพจิตใจที่สงบ เพราะเกรงว่าพอกลับไปแล้วก็จะเครียด

เหมือนเดิม อาจารย์จะบอกเขาว่า ก่อนจะกลับไปทำงาน ลองคิดดูว่า เราเคยเครียดเพราะอะไร มีสาเหตุมาจากอะไร ถ้าเรากลับไปเราจะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้นอย่างไร เขาเรียกว่า ถอดสลักระเบิดเวลาออกก่อน การทำอย่างนี้จะทำให้ท่านมีพลังมีความหวังแล้วจะทำให้รู้ว่า ท่านจะมียุทธวิธีในการทำงานต่อไปอย่างไร ไม่ใช่ทำไปเพราะสัญชาตญาณหรือความเคยชิน เพราะฉะนั้นตรงนี้จึงขอเสนอให้ท่านตรวจสอบตนเอง

มีนักปราชญ์กล่าวว่า *ชีวิตที่ไม่มีการตรวจสอบไม่มีค่าควรแก่การดำรงชีวิต* พระพุทธเจ้าตรัสว่า *คนที่ไม่มีปัญญาตรวจสอบตนเองก็เหมือนกับคนตาบอดที่เหยียบไปได้แม้บนไฟที่ส่องทาง* เช่นบางเรื่องขณะที่เราทำงานเรามองไม่เห็นปัญหา เหมือนคำโบราณที่ว่า *นกมองไม่เห็นฟ้า ปลามองไม่เห็นน้ำ ไส้เดือนมองไม่เห็นดิน* อะไรที่เราคุ้นเราชินเรามองไม่เห็นเงื่อนของปัญหา ปัญหาหญ้าปากคอกเหมือนผงเข้าตา บางทีต้องให้คนอื่นช่วยเอาออกให้ ปัญหาบางอย่างใกล้ตัวเกินไปจนเรามองไม่เห็นที่มาที่ไป ลองถอดใจออกไปอยู่นอกสถานการณ์บ้าง คือพักใจบ้างแล้วก็มองย้อนดูสถานการณ์ที่ผ่านมา อันนี้จะเป็นประโยชน์กับท่านมากขึ้นอีกหลายประการทีเดียว เพราะว่าใครจะรู้ปัญหาได้

ดีเท่ากับตัวท่านและทางออกของปัญหาก็มีอยู่ แต่บางครั้งท่านมองไม่เห็นเพราะไม่มีเวลาตรวจสอบ เราเป็นเหมือนกับคนตาบอดที่เหยียบไปได้แม้บนไฟที่ส่องทางคุณูปการข้อที่ ๒ ที่จะเกิดกับตัวท่าน คือการตรวจสอบดูสถานการณ์ของตนเอง ดังคำประพันธ์ว่า

โลกภายนอกกว้างไกลใครใครรู้
โลกภายในลึกซึ้งอยู่รู้บ้างไหม
จะมองโลกภายนอกมองออกไป
จะมองโลกภายในให้มองตน

ในเรื่องการตรวจสอบตนเองนี้ *เราต้องสามารถอ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น เห็นตัวชัด* การเสนอทางแก้ปัญหานั้นมีหลายหลากมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเชิงจิตวิทยา วิทยาศาสตร์ การบริหารหรืออะไรก็ตาม วันนี้เราลองมาดูสิ่งที่เป็นภูมิปัญญาไทยที่คนไทยโบราณได้ใช้ในการทำงานร่วมกันมานาน นั่นคือ หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ความจริงหลักการบริหารก็มีอยู่ในสังคมไทย วิธีการบริหารเรามีอยู่แล้ว หลักวิชาการของฝรั่งเข้ามาทีหลัง ถ้าคนไทยไม่มีหลักการบริหารมาก่อนจะสร้างประเทศขึ้นมาไม่ได้ เมื่อเกิดปัญหาในอดีตท่านเหล่านั้นแก้ปัญหาขัดแย้งนั้นอย่างไร การที่เราไปเรียนกับฝรั่งมาก็เป็นผลดี แต่ถ้านำภูมิปัญญา

ไทยที่ได้สั่งสมอบรมมาต่อกันเข้าจะทำให้ทำงานร่วมกับคนไทยได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะการทำงานด้านบริหาร หรืองานอื่นที่จะต้องมีการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา สำหรับการพัฒนาตนจะต้องประกอบด้วย ๓ ส่วนด้วยกันคือ

ส่วนที่ ๑ พัฒนาสมรรถภาพ

ส่วนที่ ๒ พัฒนาคุณภาพ

ส่วนที่ ๓ พัฒนาสุขภาพ

การพัฒนาสมรรถภาพคุณภาพและสุขภาพ เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาคน การพัฒนาคนจะเริ่มตรงไหน มีคติของนักพัฒนาว่า

พัฒนาชาติ ให้เริ่มที่ประชาชน

พัฒนาคน ให้เริ่มที่ใจ

จะพัฒนาอะไร ให้เริ่มตัวเราเองก่อน

เราลองมาพิจารณาความหมายการพัฒนาตนกันต่อไป

ความหมายของสุขภาพใจ

ประการแรกคือพัฒนา*สมรรถภาพ* เป็นการเพิ่มความสามารถให้ตนเอง ถ้าท่านได้อ่านหลักราชการ ๑๐ ประการของรัชกาลที่ ๖ จะพบว่าข้อแรกที่ให้ความสำคัญคือเรื่องความสามารถ ข้าราชการที่ดีต้องมีความสามารถ

ในการใช้ความรู้ทำงานให้สำเร็จเรียบร้อยในเวลาที่กำหนด สมมติมีคนสองคนเรียนจบมาด้วยกัน มีปริญญาเหมือนกัน เรามอบงานให้พวกเขาทำชิ้นหนึ่ง คนหนึ่งอาจทำเสร็จภายใน ๑๕ นาที และไม่มีข้อบกพร่อง ในขณะที่อีกคนหนึ่งต้องใช้เวลาถึง ๑ ชั่วโมงและมีข้อบกพร่อง แสดงว่าคนแรกมีความสามารถมากกว่า คนทั้งสองต่างกันที่ความสามารถในการระดมความคิดและนำความรู้ที่มีมาทำงานให้เสร็จเรียบร้อย นั่นคือความสามารถ

ความสามารถทำให้คนเก่ง แต่คนเก่งอาจจะไม่ดี คนเรียนเก่งอาจเห็นแก่ตัว ความดีคือ*คุณภาพ* ได้แก่คุณค่าที่บุคคลมีต่อตนเองและสังคม และบางคนทั้งเก่งทั้งดี แต่ก็ไม่มีความสุขเพราะขาด*สุขภาพ* เขาอาจได้เลื่อนตำแหน่งเร็ว แต่คนที่บ้านกำลังจะฟ้องหย่าจึงเครียดทั้งวัน เครียดที่บ้านมาทะเลาะกับลูกน้องที่ทำงาน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผลงานตกลง จุดใหญ่จึงอยู่ที่ความสุข ถ้าท่านมีความสุขการทำงานก็จะดีขึ้น ถ้าท่านมีความสุขท่านก็จะเข้ากับใครได้ มีคุณค่า มีน้ำจิตน้ำใจ แต่ถ้าเราไม่มีความสุข โลกทั้งโลกก็อึมครึมไปหมด มองอะไรก็ขวางหูขวางตา เพราะฉะนั้นจุดอยู่ตรงสร้างความสุขให้กับชีวิต สุขภาพใจจึงหมายถึงใจที่เก่ง ดี และมีความสุข

คำถามที่เกิดขึ้นก็คือ ถ้าเราจะสร้างคนให้เป็นคนเก่งดีและมีความสุขจะเริ่มตรงไหน ถ้าใช้ธรรมะจะใช้ธรรมะอะไร ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นมี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ควรใช้ธรรมะข้อไหน ธรรมะของพระพุทธเจ้าเหมือนกับยา พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเรามีโรคด้วยกันทั้งนั้น โรคมี ๒ แบบคือโรคทางกายกับโรคทางจิตวิญญาณ พระองค์ตรัสว่า เป็นไปได้ที่คนเราจะไม่ป่วยเป็นโรคทางกาย ๗ วันบ้าง ๗ สัปดาห์บ้าง ๗ เดือนบ้าง ๗ ปีบ้าง แต่เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะไม่ป่วยเป็นโรคทางจิตใจหรือจิตวิญญาณที่เรียกว่าเจตสิกโรคแม้ชั่วขณะหนึ่ง ยกเว้นแต่พระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลส

สิ่งที่เสียดแทงบีบคั้นเรานั้นคือโรค ถ้าบีบคั้นเสียดแทงจิตใจก็เป็นโรคทางจิตวิญญาณ เพราะฉะนั้นความทุกข์บีบคั้นใจนั่นคือโรคทางจิตใจ เมื่อทนได้ก็อยู่กันได้ พระสงฆ์สมัยก่อนเวลาพบกัน ท่านไม่ทักกันว่าไปไหนหรือว่าฉันข้าวแล้วหรือยัง ท่านจะทักกันว่า*ขมนียํ ยาปนียํ* แปลว่า *ยังทนได้หรือ ยังพออยู่ได้หรือ* เพราะโลกนี้มีทุกข์มาก พระจะต้องอดทนต่อความทุกข์

ทุกข์มาจากคำว่า *ทุ+ขมะ* แปลว่าทนได้ยาก สุขมาจากคำว่า *สุ+ขมะ* แปลว่าทนได้ง่าย ท่านจะสังเกตเห็นว่าปัญหาชีวิตมีทุกวัน แต่วันไหนสุขภาพจิตเราดี เราก็เห็น

โลกนี้เป็นสีชมพูสวยงาม มองอะไรเราก็สบายใจและทนได้ ปัญหามากเท่าไรก็ยิ้มออก แต่วันไหนเราหมดความอดทน ก็ดูเหมือนว่าทุกอย่างยากไปหมด จนสงสัยตัวเองว่าเราจะทนได้หรือ

ประเด็นไม่ได้อยู่ที่ปัญหาภายนอกอย่างเดียว แต่อยู่ที่ว่าใจของท่านเองแกร่งแค่ไหน เหมือนกับว่าเชื้อโรคมีอยู่ทั่วไป ถ้าท่านแข็งแรง เชื้อโรคก็จะไม่รุกรานรบกวนท่าน แต่พอท่านมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เชื้อโรคก็เข้ามารบกวนท่าน ในทำนองเดียวกันถ้าภูมิคุ้มกันทางใจบกพร่องคือเราเป็นโรคเอดส์ทางจิตวิญญาณ ทุกข์ทั้งหลายก็ระดมกันเข้าโจมตี ปัญหาเล็กกลายเป็นปัญหาใหญ่ อะไรๆก็ดูจะเหลือทนไปหมด นั่นแสดงว่าสุขภาพจิตไม่ดี

สุขภาพหมายถึงภาวะที่ให้เราทนอยู่ในสภาพต่างๆ ได้ดี ทนต่อความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ พระพุทธเจ้าได้รับสมัญญาว่า *สัพพโลกติกิจฉโก* แปลว่า *"แพทย์ผู้เยียวยารักษาโรคให้ชาวโลกทั้งปวง"* พระองค์แจกธรรมโอสถหรือยาคือธรรมะแก่ชาวโลกเพื่อรักษาโรคทางจิตวิญญาณ เช่นเดียวกับยาทางกายที่รักษาโรคทางกาย พระองค์ให้ธรรมะรักษาโรคทางจิตวิญญาณ ธรรมโอสถของพระพุทธเจ้ามีตั้งหลายขนานนับได้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ท่าน

จะเลือกใช้ขนานไหน ขึ้นอยู่กับว่าท่านเป็นโรคอะไร รุนแรงหรือไม่ ถ้าท่านทุกข์ใจมากถึงขั้นจะเสียสติ ท่านจะเลือกใช้ธรรมะข้อไหน เช่น บางท่านเป็นทุกข์เพราะความยากจนไม่มีจะกิน คือมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ท่านจะใช้ธรรมะอะไร

พระพุทธเจ้าสอนธรรมะเอาไว้หลายอย่างดังที่ท่านเห็น ธรรมะของพระพุทธเจ้าใช้กับสังคมการปกครองหรือแม้กระทั่งชีวิตครอบครัว ขึ้นอยู่กับปัญหาของท่านหรือโรคของท่าน ท่านก็เลือกธรรมะมาให้สอดคล้องกับปัญหา เช่น ทศพิธราชธรรมแก้ปัญหาของนักปกครอง มีปัญหาเศรษฐกิจก็ใช้ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์หรือหัวใจเศรษฐี ถ้าต้องการความสำเร็จก็ใช้อิทธิบาท ๔ ถ้าต้องการไปนิพพานก็ใช้มรรคมีองค์ ๘ แต่บางท่านเลือกใช้ธรรมะผิดวัตถุประสงค์ เช่นอยากจะประสบความสำเร็จทางธุรกิจ คืออยากเป็นเศรษฐี ไม่รู้จะใช้ธรรมะอะไรดี บางคนแนะนำให้ใช้อุเบกขา คืออย่าคิดอะไรมาก ในกรณีนี้ ถ้าใช้อุเบกขาก็ยิ่งจนใหญ่ แก้ปัญหาแบบถาวรไม่ได้

ธัมมานุธัมมปฏิบัติ

ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีมากมายหลายหัวข้อ เราต้องเลือกใช้ธรรมะให้ถูกฝาถูกตัว มิฉะนั้น เราจะไม่ได้ผลสมความตั้งใจ เหมือนกับเราปวดหัวแต่ไปใช้ยาแก้ปวดท้อง หรือปวดท้องแต่ใช้ยาแก้ปวดหัว การใช้ธรรมะให้ถูกฝาถูกตัวเหมาะกับเรื่องนั้นเรียกว่า*ธัมมานุธัมมปฏิบัติ* หมายถึงการปฏิบัติธรรมน้อยให้คล้อยธรรมใหญ่ คือปฏิบัติหัวข้อธรรมย่อยให้สอดคล้องเป้าหมายที่เราต้องการ ธรรมใหญ่คือเป้าหมาย ธรรมน้อยคือหัวข้อย่อยที่เลือกมาปฏิบัติ เราเลือกหัวข้อธรรมย่อยให้สอดคล้องกับหัวข้อธรรมใหญ่ที่ต้องการ ท่านจะแก้ปัญหาอะไร ในเรื่องบริหารหรือก็มีธรรมะเรื่องชีวิตครอบครัวหรือเรื่องลูก เรื่องหน้าที่ที่มีต่อสังคม เรื่องอะไรต่างๆ มีธรรมะสำหรับแก้ไขทั้งนั้น แต่ปัญหาทุกวันนี้คือเราเลือกธรรมขึ้นมาไม่ถูก นี่คือประเด็นหนึ่ง บางทีจะไปโทษชาวบ้านก็ไม่ได้ เพราะบางครั้งพระสงฆ์ก็ไม่รู้ปัญหาของชาวบ้าน ท่านก็เอายาครอบจักรวาล หรือยาหม้อใหญ่เอาไปให้ชาวบ้าน ต่อไปนี้ควรนิมนต์เจาะจงให้พระเทศน์ธรรมะที่เหมาะกับปัญหา ธรรมะจะได้ผลเราต้องประยุกต์ ประยุกต์แปลว่าปรับใช้ประโยชน์

ข้อจำกัดของชาวบ้านก็คือมีปัญหาแต่ไม่รู้จะใช้ธรรมะอะไรข้อจำกัดของพระก็คือมีธรรมะแต่ไม่รู้จะใช้กับปัญหาไหน ทำอย่างไรดี ให้ชาวบ้านมาบวชแล้วก็เทศน์แทนพระดีไหม พระที่รู้ปัญหาก็จะประยุกต์ธรรมะได้ดี และสามารถเลือกใช้ธรรมะให้เหมาะกับปัญหาต่างๆ เช่นเรื่องหัวใจเศรษฐี ใครอยากจะเป็นเศรษฐี ให้ทำตามอย่างที่โบราณสอนไว้คือ เสกหัวใจเศรษฐีมีอยู่ ๔ คำ คือ อุ อา กะ สะ ให้เสกหัวใจนี้วันละ ๑๐๘ คาบ ใช้ลูกประคำ ๑ สายจะมี ๑๐๘ ลูก เพราะฉะนั้นเสกไป ๑ คาบก็เลื่อนลูกประคำไป ๑ ลูก พอหมดลูกประคำทั้งสายก็แสดงว่าเสกครบ ๑๐๘ คาบ การเสกต้องใช้สมาธิมากมิฉะนั้นจะไม่ครบคาบ แต่ละคาบจะมี ๔ ครั้งคือ

ครั้งที่ ๑ เริ่มจากตัวที่หนึ่ง อุ อา กะ สะ
ครั้งที่ ๒ เริ่มจากตัวที่สอง อา กะ สะ อุ
ครั้งที่ ๓ เริ่มจากตัวที่สาม กะ สะ อุ อา
ครั้งที่ ๔ เริ่มจากตัวที่สี่ สะ อุ อา กะ

ท่านลองจำไว้แล้วไปเสกเอง ลองดูว่าพอจะมีสิทธิ์เป็นเศรษฐีไหม หรืออาจจะลองเสกหัวใจพระพุทธศาสนา คือหัวใจอริยสัจที่ว่า ทุ สะ นิ มะ

ทุ = ทุกข์

สะ = สมุทัย

นิ = นิโรธ

มะ = มรรค

ท่านลองให้เด็กเสกดู เป็นการช่วยเพิ่มสมาธิเพิ่มกำลังใจทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่น บางคนเสกหัวใจเศรษฐีอย่างเดียว กะว่าจะรวยกับเขาบ้าง เสกตั้งนานคาถาไม่เห็นช่วย เขาลืมดูคำว่า*ปฏิบัติ* ในคำว่าธัมมานุธัมมปฏิบัติ อันที่จริงเสกคาถาไปด้วยต้องปฏิบัติธรรมะด้วย ไม่ใช่เสกคาถาอย่างเดียว คาถาใดๆ ก็ไร้ค่าถ้าไม่ปฏิบัติ เราจึงต้องถอด root ออกมาปฏิบัติด้วย อย่างเช่นได้คาถากันเสือกันช้างแล้วเข้าป่าพอเสือหรือช้างมาไม่ใช่เอาแต่เสกคาถาอย่างเดียวต้องใช้หลวงพ่อโกยวัดหน้าตั้งวิ่งช่วยคาถาด้วย

อาตมาเคยเห็นภาพหนังสือพิมพ์ไทยรัฐเมื่อหลายปีก่อน บางท่านคงเคยเห็นเหมือนกัน ลงภาพหน้าหนึ่งเลยเป็นภาพพระธุดงค์นั่งขัดสมาธิมีช้างป่ามาหมอบอยู่ข้างหน้าหลายท่านอาจจะนึกภาพออก คำบรรยายภาพบอกว่าพระธุดงค์มีคาถาแก่กล้าสะกดช้างป่าที่ดุร้ายให้สงบนิ่ง แต่ไม่ต้องตามไปดู เพราะนี่เป็นภาพสุดท้าย คำบรรยายภาพว่าอย่างนั้น สงสัยว่าทำไมเป็นภาพสุดท้าย อ่านข่าวดูได้ความ

ว่าภาพนี้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่เขาใหญ่ พระธุดงค์ท่านเก่งจริง ๆ ท่านสะกดช้างป่าได้ด้วยคาถาศักดิ์สิทธิ์ ปรากฏว่าเจ้าหน้าที่ป่าไม้ตามไปดูจึงถ่ายภาพนี้มา เจอช้างที่ดุ ๆท่านเสกคาถาจนช้างหมอบนิ่ง

เรื่องนี้ทำให้นึกถึงภาพพาหุงตามศาลาวัด มีภาพหนึ่งแสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้ากำลังบิณฑบาต ทรงอุ้มบาตรแล้วก็ใช้พระหัตถ์ข้างขวาสะกดช้างนาฬาคิรีจนหมอบนิ่ง นั้นเป็นตอนหนึ่งในพุทธประวัติที่พระเทวทัตมอมเหล้าช้างแล้วก็ปล่อยช้างให้ทำร้ายพระพุทธเจ้าขณะกำลังบิณฑบาต ขณะที่ช้างพุ่งเข้ามา พระอานนท์เดินตามหลังพระพุทธเจ้าพอเห็นช้างตกมันพุ่งเข้าใส่ พระอานนท์ซื่อสัตย์มากยอมถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้าถึงขนาดแซงขึ้นไปยืนขวางหน้าพระพุทธเจ้าเพื่อให้ช้างเหยียบตนแทน ท่านยอมตายถวายชีวิต พระพุทธเจ้าตรัสบอกพระอานนท์ให้ถอยกลับไปอยู่ข้างหลังเหมือนเดิม แล้วพระพุทธเจ้าทรงสะกดช้างนาฬาคิรีจนหมอบนิ่ง เราจึงนำเรื่องนี้มาสวดเป็นหนึ่งในพาหุง ๘ บท ที่สรรเสริญชัยชนะแต่ละอย่างของพระพุทธเจ้า เช่น พาหุงบทแรกก็ชนะมารและบทที่สามทรงชนะช้างนาฬาคิรีที่เราสวดเพื่อให้ชัยชนะทั้งหมดนี่ให้มาอยู่กับเราเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าชนะมารหรือชนะช้างนาฬาคิรี

บทสวดสรุปว่า*ตันเตชสา ภวตุ เต ชยะมังคลานิ* แปลว่า ด้วยเดชแห่งชัยชนะของพระพุทธเจ้านั้นขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

พระธุดงค์รูปนี้เลียนแบบพระพุทธเจ้าจึงสะกดช้างป่าตอนช้างหมอบนิ่ง เจ้าหน้าที่ป่าไม้ได้ถ่ายภาพโดยกดแฟลช พอแสงไฟที่แฟลชสว่างวาบขึ้น ช้างป่าตื่นไฟ มันร้องแปร๋น คาถาเสื่อมชั่วคราวมันชาร์จเข้าใส่เจ้าหน้าที่ป่าไม้คนถ่ายภาพ เอางวงจับฟาดต้นไม้จนตายคาที่ แต่ตอนที่ช้างพุ่งเข้าหาเจ้าหน้าที่ป่าไม้ มันลืมไปว่าหลวงพ่อนั่งขัดสมาธิอยู่ข้างหน้าช้างเลยเหยียบกร้วมไปทำให้มรณภาพ ท่านมีคาถาดีแต่ว่าหลบช้าไปหน่อย โบราณจึงสอนว่า

ยามเข้าป่าเสกคาถากันช้างไล่
ขึ้นต้นไม้อีกด้วยช่วยคาถา
เห็นน้ำแกงจวนหมดรสโอชา
เติมน้ำปลาอีกด้วยช่วยน้ำแกง

ต้องทำคนละไม้คนละมือ เหมือนอย่างที่คนต้องการเป็นเศรษฐีก็ต้องดูว่าปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นเศรษฐีดังที่ท่านสอนไว้ในคาถา “อุ อา กะ สะ” คือท่านจะได้ปฏิบัติด้วยช่วยคาถา คาถานี้ย่อมาจากคำเต็มต่อไปนี้

อุ เป็นอักษรตัวแรกที่มาจากคำว่า*อุฎฐานสัมปทา* แปลว่า ถึงพร้อมด้วยการลุกขึ้นตื่นตัว คือขยัน เกาะติดสถานการณ์ เช่นรู้ว่าหุ้นจะขึ้นหรือลง

อา มาจากคำว่า *อารักขสัมปทา* หมายถึงการรักษาทรัพย์ที่ได้มาแล้ว สะสมทุนรอนด้วยการประหยัดออมทรัพย์ *มีรายได้ มีรายจ่าย และมีรายเหลือ* จึงจะรวย รายได้มากเป็นแสนเป็นล้าน ก็ไม่รวย ถ้าท่านไม่มีรายเหลือเลย

กะ มาจากคำว่า*กัลยาณมิตตตา*หมายถึง คบเพื่อนดี มี Partnership มีผู้ร่วมลงทุน ผู้ร่วมลงหุ้นดี คือมีเครดิต ดังที่นโปเลียนมหาราชกล่าวว่า *"การจะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ต้องมี ๒ สิ่ง คือ ๑. มีศัตรูที่กล้าแข็งที่สุดหรืองานที่ยากที่สุด ๒. มีมิตรที่ซื่อสัตย์ที่สุด"*

สะ มาจากคำว่า*สมชีวิตา* หมายถึงใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะ ไม่ใช่ตำน้ำพริกละลายแม่น้ำ ทำเกินฐานะหรือใช้เงินผิดประเภทอย่างนี้เป็นต้น มีคติว่า

ถ้ากลัวจน อยู่อย่างจน จะไม่จน

ถ้าอยากรวย อยู่อย่างรวย จะไม่รวย

เวลาที่ปฏิบัติหัวใจเศรษฐีก็ต้องให้ครบ ๔ อย่างไปด้วยกันจึงจะรวย เหมือนทานยาต้องทานครบชุดตามแพทย์สั่ง คือจะมีเพื่อนดีอย่างเดียวก็ไม่ได้ ท่านต้องขยัน รู้จักรักษา

ทรัพย์ และใช้จ่ายเหมาะสมด้วย ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นมาเป็นชุดด้วยกัน จะเลือกปฏิบัติเหมือนเลือกทานยาว่ายาเม็ดไหนขมไม่ทานอย่างนี้ไม่ได้ และก็ต้องใช้ธรรมะให้ถูกฝาถูกตัวด้วย

ผู้นำที่นั่งในหัวใจคน

การใช้ธรรมะให้ได้ผลต้องเลือกมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับปัญหา เช่นธรรมสำหรับนักบริหาร การเป็นนักบริหารที่ดีต้องมีธรรมะ ซึ่งบางท่านบอกว่าไม่จำเป็น เพราะไม่เคยใช้ธรรมะในการบริหารแต่ก็ประสบความสำเร็จเหมือนกัน ความจริงบางท่านใช้ธรรมะโดยไม่รู้ตัว แต่บางคนไม่ใช้ธรรมะเลย เขาใช้อำนาจในการบริหาร *บริหารคือศิลปะของการทำงานให้สำเร็จโดยอาศัยคนอื่น* เมื่อท่านจะทำงานให้สำเร็จโดยอาศัยคนอื่น ท่านอาจใช้อำนาจสั่งเขาก็ได้ แต่อำนาจยิ่งใช้ ยิ่งลดน้อยลง คนที่สั่งคนมาก คนยิ่งไม่เกรงใจ บางท่านใช้อำนาจแบบอัตตาธิปไตยคือใช้พระเดชถือตัวเองเป็นใหญ่

อธิปไตยแปลว่าเป็นใหญ่ *อัตตาธิปไตย*คือตัวเองเป็นใหญ่ พอมีตำแหน่งมีอำนาจก็สั่งอย่างเดียว ลูกน้องต้องทำตามห้ามโต้แย้ง ห้ามค้าน หัวหน้าพวกนี้เชื่อมั่นใน

ตัวเองสูงเป็นพวกอีโก้จัด เขาเก่ง ตัดสินใจเด็ดขาด มักใช้พระเดชมากกว่าพระคุณ ทำงานไปนานๆ เขาได้งาน แต่เสียคน คือเสียเรื่องมนุษยสัมพันธ์ ลูกน้องทำงานให้เพราะกลัวเขาโกรธหรืออาละวาดเพราะฉะนั้นเมื่อพวกอัตตาธิปไตยนี้เป็นประธานในที่ประชุมเราจะรู้เลย ลูกน้องจะนั่งเงียบ เถียงไม่ได้เลย เพราะความจำท่านดี เรื่องดีๆ ไม่ค่อยจำ คนไหนเถียงท่าน ท่านจำไม่ลืม เราเสนอความคิดดีๆ ไปท่านไม่รับ เวลาท่านกวาดสายตาไปที ลูกน้องหลบสายตาวูบวาบ เพราะรังสีอำมหิตออกมา นี่คือพวกอัตตาธิปไตย

ที่ตรงกันข้ามคือ*พวกโลกาธิปไตย* ถือชาวโลกคือคนอื่นเป็นใหญ่ ตัวเองไม่มีจุดยืน ไม่มีหลักการ เป็นคนที่อะไรก็ได้ เป็นคนโลเลเหลวไหล เพราะฉะนั้นพวกนี้เป็นหัวหน้าที่ลูกน้องชอบ ใครจะโดดงานใครจะไม่ทำงาน ใครจะเบี้ยว ใครจะตอกบัตรช้า ไม่มีปัญหา เขาไม่มีผลงาน แต่คนชอบ ได้คนแต่เสียงาน ลูกน้องบอกว่าคนนี้เป็นหัวหน้าแหละดี โดดงานสบายดี บางหน่วยงานที่ชอบเอาคนประเภทนี้เป็นหัวหน้า พอนั่งเป็นประธานที่ประชุม เราจะรู้ทันที ท่านนั่งเฉย เหมือนพระประธาน ใครจะเถียงกันทะเลาะกัน คนนั้นก็ตะโกน คนนี้ก็เสียงดัง ท่านไม่รู้จะพูดห้ามอย่างไร ไม่มีอำนาจให้คนเกรงใจ ประธานแบบนี้ยุ่งมากจริงๆ คุมลูกน้อง

ไม่อยู่ ไม่รู้จะคุมอย่างไร ประธานสุภาพมาก ท่านพยายามทำดีกับทุกคน พอทางนี้เสนอขึ้นมาท่านก็ว่าคุณพูดถูก ใช้ได้ หยุดได้แล้ว คือท่านพยายามจะเอาใจทุกฝ่าย พออีกฝ่ายโต้แย้งกับคนแรก ท่านประธานก็ว่าคุณพูดถูกแล้ว ลูกน้องอีกคนถามว่าจะถูกทั้งสองคนได้อย่างไร ทำไมท่านประธานโลเลอย่างนี้ ประธานตอบว่าคุณก็พูดถูกเหมือนกัน นี่แหละพวกโลกาธิปไตยพยายามทำดีกับทุกคนแต่เขาไม่ได้ผลงาน

ผู้นำที่ดีต้องเป็นแบบที่ ๓ คือ*ธรรมาธิปไตย* ถือธรรมะคือหลักการเป็นใหญ่ บริหารดีได้ทั้งคนได้ทั้งงาน ใช้ทั้งพระเดชและพระคุณคือมีธรรมะในใจ มีหลักการและเป้าหมาย ไม่ใช่นำเรื่องส่วนตัวเข้ามาเกี่ยว คนไหนเสนอความคิดดี ถึงเราจะไม่ชอบเขาเราก็ฟังเขา ไม่นำอคติส่วนตัวเข้ามาเกี่ยว เป็นผู้ที่มีระบบประชาธิปไตยในหัวใจ เพราะฉะนั้นในสมัยนี้จึงพูดว่า ประชาธิปไตยที่แท้จริงต้องเป็นธรรมาธิปไตย ไม่ใช่เผด็จการเสียงข้างมาก ต้องเป็นหลักการเป็นความถูกต้อง เป็นประโยชน์ของประชาชนเหมือนกัน

หลวงพ่อพระธรรมมหาวีรานุวัตร เจ้าอาวาสวัดไร่ขิงรูปปัจจุบันกล่าวว่า ในการบริหารของท่าน ท่านถือว่าคนร่วมงานจะว่าท่านบ้างก็ไม่เป็นไร ข้อสำคัญขอให้ทำงานให้ท่านก็แล้วกัน

คนเก่งอาจจะอดเถียงเราไม่ได้ อดวิจารณ์เราไม่ได้ แต่เราใช้งานเขาทำงานไหม ถ้าทำงานก็ไม่เป็นไรอยู่ด้วยกันได้ สำคัญว่าเราอย่างเดียวโดยไม่ทำงาน พวกนี้อีกแบบหนึ่ง คนเก่งก็ธรรมดาอยู่แล้วที่ต้องมีพูดบ้าง ไม่งั้นกลุ้มตาย ถึงเขาไม่เห็นด้วยเขาก็ทำงาน ทำไปก็บ่นบ้างเป็นธรรมดา คนเก่งเราเอามาใช้เถิด ผลงานสำเร็จออกมาก็เป็นของเราผู้บริหาร ถ้าใช้คนไม่เก่งช่างประจบเอาใจ เราได้คนแต่เสียงาน แต่เราไม่เผด็จการคือใช้เกินไป ต้องมีพระเดชและพระคุณ ทีมเวิร์คจะเกิดขึ้น เราจะได้ทั้งคนได้ทั้งงาน เพราะถือความถูกต้อง ไม่ใช่ถูกใจ ที่ถูกต้องตามหลักการอาจไม่ใช่ถูกใจเราเสมอไป นี้คือธรรมาธิปไตย ผู้นำที่ทำงานสำเร็จมี ๒ ประเภท

ประเภทแรก*เป็นผู้นำที่นั่งอยู่บนหัวคน* ถือหลักว่าถูกใจแต่ไม่ถูกต้อง ลูกน้องต้องทำอะไรให้ถูกใจนาย นายประเภทนี้มีกฎอยู่ ๒ ข้อ

กฎข้อที่ ๑ นายหรือ Boss ไม่เคยทำอะไรผิดพลาด

กฎข้อที่ ๒ ถ้าพบว่านายทำอะไรผิดพลาด ให้ดูกฎข้อที่ ๑

ประเภทที่สอง*เป็นผู้นำที่นั่งอยู่ในหัวใจคน* หมายถึงมีธรรมะนั่นเอง เป็นธรรมาธิปไตย มีธรรมหรือหลักการ

เข้ากับคนได้ดีมีมนุษยสัมพันธ์

ครั้งหนึ่งอาตมาไปพูดที่สถาบันราชภัฏจังหวัดเลย ขากลับได้นั่งรถเลียบแม่น้ำโขงจากแก่งคุดคู้เพื่อไปหนองคาย แล้วไปขึ้นเครื่องบินที่อุดรธานี ในระหว่างทางได้ถามอาจารย์ที่มาส่งว่าแม่น้ำโขงกว้างใหญ่ขนาดนี้ทำไมไม่มีการชักแม่น้ำโขงขึ้นไปใช้ในภาคอีสาน

อาจารย์ตอบว่าท่านอย่าถามเลยครับเรื่องนโยบายชักแม่น้ำโขงนี่ นักการเมืองมาพูดหาเสียงจนได้เป็น ส.ส. มาหลายคนแล้ว ยังไม่เคยสร้างสักทีหนึ่ง บางคนอยากจะเป็น ส.ส. ก็มาหาผมให้พาไปดูแม่น้ำโขง ผมถามว่าไปดูทำไม ท่านบอกว่าถ้าได้เป็น ส.ส. จะชักน้ำจากแม่น้ำโขงขึ้นภูกระดึงแล้วจ่ายน้ำไปทั่วภาคอีสาน หาเสียงอย่างนี้จนท่านได้เป็น ส.ส. ไปอีกคนหนึ่งแล้วยังไม่ได้ทำตามนโยบายนี้

อาตมาถามว่าไม่มีแม่น้ำลำคลองที่พอจะให้แม่น้ำโขงไหลเข้าไปใช้ในภาคอีสานได้หรือ อาจารย์ตอบว่ามีแต่แม่น้ำลำคลองที่ไหลลงแม่น้ำโขง มันมีน้ำน้อยอยู่แล้วยังไม่เจียมตัว พวกแม่น้ำเหล่านี้ยังไหลไปลงให้แม่น้ำโขง แทนที่แม่น้ำโขงจะไหลขึ้น

เราได้คติว่าแม่น้ำกว้างใหญ่เพราะอยู่ต่ำ อย่างแม่น้ำโขงรอรับหยาดน้ำหยดน้ำจากลำธารระแหงห้วยคลองหนอง

บึงไหลมาเต็ม เพราะแม่โขงอยู่ต่ำ ลองไปดูต้นแม่น้ำโขงที่อยู่สูง ที่นั่นแม่น้ำโขงจะเล็กนิดเดียว

คนที่เป็นผู้นำก็เหมือนกัน จะเป็นผู้ยิ่งใหญ่ต้องวางตัวเหมือนแม่น้ำ เข้าถึงประชาชน เข้าถึงผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ใช่ทำตัวสูงเป็นพวกอัตตาธิปไตย ต้องเป็นธรรมาธิปไตยจึงจะยิ่งใหญ่ได้

แบบอย่างที่ดีในประเทศของเราคือพระเจ้าอยู่หัวผู้เป็นพระประมุขของชาติ พระองค์ยิ่งใหญ่ที่สุดมีอำนาจมากที่สุดในแผ่นดินไม่ใช่โดยตำแหน่งเพราะทรงเป็นพระมหากษัตริย์ใต้รัฐธรรมนูญ ในหลวงของเรายิ่งใหญ่เพราะทรงได้รับความจงรักภักดีของพสกนิกรทั้งประเทศ พระองค์เข้าถึงประชาชนทั้งหมด ไม่ใช่ว่าทรงช่วยแต่ชาวชนบท แม้แต่ชาวกรุงก็ทรงห่วงใย เช่นเรื่องปัญหาจราจรพระองค์ก็เสด็จลงมาประทานความช่วยเหลือ พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างของผู้นำแบบธรรมาธิปไตย

ผู้นำแบบธรรมาธิปไตยเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพและคุณภาพ

สมรรถภาพคือความพร้อมในการเป็นผู้นำ และสามารถทำการเพื่อตนและคนอื่น สมรรถภาพทำให้เป็นคนเก่ง

คุณภาพคือมีน้ำใจที่จะเอื้อคุณค่าแก่ผู้อื่น คุณภาพทำให้เป็นคนดี

คนที่มีทั้งสมรรถภาพและคุณภาพเป็นคนเก่งที่มีคุณค่า เขาสามารถสร้างความสุขให้แก่ผู้อื่นและตัวเองก็มีความสุขด้วย นั่นคือเขามีสุขภาพกายและใจที่ดีด้วย

คนเก่งและดีต้องมีความสุข

มีธรรมะของพระพุทธเจ้าอีกหมวดหนึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเป็นนักบริหารที่เก่ง ดีและมีสุข ธรรมะที่ว่านั้นได้แก่พละหรือกำลังภายใน ๔ ประการ คือ

๑. ปัญญาคือความฉลาดรอบรู้

๒. วิริยะคือความขยันขันแข็ง

๓. อนวัชชะคือการทำงานดีด้วยความซื่อสัตย์สุจริต

๔. สังคหะคือการผูกใจคนด้วยมนุษยสัมพันธ์

ธรรมะ ๒ ข้อแรกทำให้เป็นคนเก่ง ความเก่งเกิดจากความฉลาดบวกกับความขยัน นักบริหารแบ่งคนออกเป็น ๔ ประเภทตามส่วนผสมของความฉลาดและความขยัน นั่นคือ

ประเภทที่ ๑ ทั้งฉลาดและขยัน

ประเภทที่ ๒ ฉลาดแต่เกียจคร้าน

ประเภทที่ ๓ โง่และขยัน

ประเภทที่ ๔ ทั้งโง่และเกียจคร้าน

คนที่ทำงานกับท่านมี ๔ ประเภท แต่ท่านจะโชคดีหรือโชคร้ายขึ้นอยู่กับว่าท่านมีลูกน้องหรือเพื่อนร่วมงานประเภทไหนมากกว่ากัน

พวกแรกฉลาดและขยันได้เกรด A ดีมาก ทำงานไม่นานได้เลื่อนขึ้นเป็นผู้บริหารเพราะเป็นคนฉลาด อ่านคนออก ตีแผนออกและสนองงานได้ถูกใจผู้ใหญ่ จึงเป็นลูกน้องเราไม่นานก็ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นผู้บริหาร ส่วนคนที่เหลือเป็นลูกน้องเรานาน ๆ มักเป็น ๓ ประเภทที่เหลือ คือพวกฉลาดแต่เกียจคร้าน พวกโง่และขยัน และพวกที่ทั้งโง่และเกียจคร้าน

ขอถามสักนิดว่าถ้าท่านจะเลือกลูกน้องสักคน ท่านจะเลือกประเภทไหน ระหว่างคนฉลาดแต่เกียจคร้านกับคนที่โง่และขยัน

ท่านผู้ว่าฯเลือกคนฉลาดแต่เกียจคร้าน ท่านอื่นว่าอย่างไร ? หรือจะเลือกตามท่านผู้ว่าฯ

ที่ว่ามานี้เป็นการเลือกลูกน้อง ทีนี้ถ้าให้เลือกคนมาเป็นสามีหรือภรรยา ท่านชอบประเภทไหน ระหว่างคนฉลาดแต่เกียจคร้านกับคนโง่และขยัน

ส่วนใหญ่ในที่นี้ยกมือเลือกคนโง่และขยัน เพราะคน

ประเภทนี้ไม่เรื่องมากดีใช่ไหม? ทำไมเวลาท่านเลือกลูกน้องจึงชอบพวกฉลาดแต่เกียจคร้าน?

ถ้าท่านมีลูกน้องครบทั้งสี่ประเภทคือฉลาดและขยัน ฉลาดแต่เกียจคร้าน โง่และขยัน โง่และเกียจคร้าน ท่านจะใช้คนแต่ละประเภททำงานอะไร

สำหรับแต่ละคนมีวิธีใช้งานต่างกัน กองทัพสมัยก่อนมีวิธีใช้ทหารทำงานคนละแบบ ทหารมีครบทั้ง ๔ ประเภท

ทหารคนไหนฉลาดและขยัน กองทัพจะตั้งให้เป็นหัวหน้าหรือเป็นผู้บัญชาการคุมกำลังเพราะวางแผนเก่งและปลุกระดมเก่ง

ทหารคนไหนฉลาดแต่เกียจคร้าน กองทัพจะตั้งให้ทำงานด้านวางแผนเป็นเสนาธิการ ถ้าเป็นคนทั่วไปก็ให้เป็นที่ปรึกษา

ทหารคนไหนโง่แต่ขยันเป็นหัวหน้าใหญ่ไม่ได้ ประ-เดี๋ยววางแผนพลาดยิงพวกเดียวกันเพราะคำนวณพลาด กองทัพจะตั้งพวกนี้เป็นพวกคุมกำลังระดับล่าง เป็นหน่วยจรยุทธ์หรือหน่วยทะลวงฟัน เป็นพวกแรมโบ้

ทหารที่โง่และเกียจคร้าน กองทัพก็มีวิธีใช้ คือให้เป็นหน่วยลาดตระเวน มีกับระเบิดตรงไหน ส่งคนพวกนี้ล่วงหน้าไปก่อน ไม่ทราบว่าประเภทนี้การไฟฟ้านครหลวง

ให้ทำอะไร

เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเป็นผู้นำระดับบริหารต้องเป็นคนประเภทแรกคือฉลาดและขยัน

บางคนฉลาดและขยัน เก่ง แต่ก็ไม่ได้ขึ้นสูง เป็นบอนไซอยู่แค่นั้น ไปถามผู้ใหญ่ว่าทำไมคนนี้ไม่ได้ขึ้นทั้งที่เก่งและดี ผู้ใหญ่บอกว่าอะไร ๆ เขาก็ดีนะท่าน แต่เสียอย่างเดียวคือ*เลว* เขาฉลาดโกง ขยันโกง อยู่ใกล้เงินไม่ได้ เสกหายหมด

การเป็นผู้บริหารที่มีสมรรถภาพนอกจากความฉลาดขยันแล้วต้องมีความซื่อสัตย์ด้วย ความซื่อสัตย์เรียกว่าอนวัชชะ ทำงานไม่มีที่ติ ไม่มีโทษ ประวัติดี

ธรรมะของพระพุทธเจ้าต้องไปด้วยกัน เหมือนกับยาเป็นชุดต้องทานทุกเม็ด ธรรมะ ๔ ข้อนี้จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ บางคนซื่อแต่โง่เรียกว่า*เซ่อ* ซื่อบื้อ โดนลูกน้องหลอกอยู่เรื่อย หัวหน้าจึงต้องซื่อและฉลาดด้วย บางคนฉลาดแต่เกียจคร้าน เรียกว่า*ขลาด* ไม่ทำงานเพราะกลัวมีปัญหาบางคนขยัน แต่โง่เรียกว่า*บ้าบิ่น* คนที่เป็นวีรบุรุษจะฉลาดรู้ว่ามีปัญหาแต่ฉันก็จะขยันและก็ตั้งใจจริงด้วย วีรบุรุษมีน้ำใจต่อคนอื่นและวีรบุรุษจะมีธรรมะครบ ๔ ข้อเลย

บางคนฉลาด ขยัน ซื่อสัตย์ แต่ไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง คนก็ไม่ยกย่อง เป็น hero กับเขาไม่ได้ ทั้งที่เป็นคนตรง

เป็นคนซื่อ แต่คนไม่ชอบไม่ยกย่องเขาเป็นวีรบุรุษ ผู้ใหญ่ก็ไม่ยกย่อง ไปถามผู้ใหญ่ว่า คนนี้เขาก็ดีนี่ ทำไมไม่ยกย่อง

หัวหน้าหรือผู้ใหญ่ก็บอกว่าเขาดี แต่สงสัยจะเป็นคนดีที่โลกไม่ต้องการ ไปอยู่ที่ไหนก็เป็นคนตรง ทะเลาะกับเขาไปทั่วหมด ผู้ทะเลาะสิบทิศ โหงวเฮ้งไม่ดี ดูหมอนี่ซิ คิ้วอย่างกับคิ้วราชสีห์ จมูกสิงโต นัยน์ตาเหยี่ยว เสียอย่างเดียวที่ปากสุนัข เพราะไม่มีสังคหวัตถุ ข้อ ๒ คือปิยวาจา

ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา หมายถึงโอบอ้อมอารี วจีไพเราะ สงเคราะห์ประชาชน วางตนพอดี คือ สังคหวัตถุ หรือมนุษยสัมพันธ์นั่นเอง

คนเก่งและดีเข้ากับใครๆได้มีมนุษยสัมพันธ์ทำงานดี นับว่าลดปัญหาไปครึ่งหนึ่งถือว่าประสบความสำเร็จในชีวิต แต่คนที่เก่งและมีคนรักบางคนอาจจะเป็นคนที่มีปัญหา อาจเป็นคนที่ท้อถอยเพราะขาดธรรมไปข้อหนึ่ง คือ ขาดวิริยะ วิริยะมาจาก วีระ แปลว่ากล้า เจอปัญหาฉันก็จะบุก คนขาดวิริยะก็หมดกำลังใจแล้ว คนดีๆอาจคิดฆ่าตัวตายเพราะขาดวิริยะ คนที่สุขภาพจิตดีไม่กระทบกันง่าย เหมือนคนสุขภาพกายดีจะมีความอดทน นักมวยที่แข็งแรงโดนต่อยเข้าไปจะทนได้ ดังนั้นถ้าท่านมีธรรมะทั้ง ๔ ข้อ คือ ปัญญา วิริยะ อนวัชชะ และสังคหวัตถุ ก็จะทำให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง

ลักษณะสุขภาพกายและสุขภาพใจ

สุขภาพกายที่ดีต้องมีความแข็งแรง ทนทาน และยืดหยุ่น ซึ่งตรงกับสุขภาพใจที่ดีที่ต้องมี มโนมยิทธิ ขันติ และมัตตัญญุตา

แข็งแรง (Strong)	=	สัจจะ ทมะ
ทนทาน (Persevere)	=	ขันติ
ยืดหยุ่น (Flexible)	=	จาคะ

คนที่มีสุขภาพกายดี คือ แข็งแรง นักกีฬาต้องแข็งแรงกล้ามเนื้อดียกของหนักได้ และมีความทนทาน ทำงานได้ทน ขึ้นตึกชั้นที่ ๙ ขณะลิฟท์เสียก็ยังไม่ต้องนั่งพักทุกชั้น แล้วก็ยืดหยุ่นกระดูกข้อต่อต่างๆ ดี ล้มก็ไม่หักง่าย สุขภาพใจก็คล้ายๆกัน ความแข็งแรงในคนที่มีกำลังใจเรียกว่า will power เป็นคนตั้งใจจริงเพราะมีสัจจะ เมื่อกำลังใจพัฒนามากขึ้นด้วยทมะคือการฝึกฝนก็จะเกิดมโนมยิทธิ

'มโนมัย' แปลว่า เกิดจากใจ 'อิทธิ' แปลว่า ความสำเร็จ มโนมยิทธิจึงหมายถึงความสำเร็จที่เกิดจากกำลังใจ มโนมยิทธิเป็นฤทธิ์อย่างหนึ่งที่ทำให้กระแสจิตกล้าแข็ง เราอาจใช้กระแสจิตจะสะกดคนได้ เช่น นักพูดไฮด์ปาร์ค เวลาปราศรัยจะสะกดคนเพราะมีมโนมยิทธิจูงใจคนได้ มโนมยิทธิขั้นต้นคือมี will power กระแสจิตแรงกล้า

หลวงวิจิตรวาทการเล่าว่า มุสโสลินีเป็นคนที่มีกระแสจิตแรงกล้า เขาจัดห้องทำงานเป็นห้องโถงโล่งๆ ตั้งโต๊ะทำงานของเขาไว้ตรงมุมสุดของห้อง คนที่มาหาจะเข้าประตูเดียวตรงหน้าเขาแล้วต้องเดินตรงมาหาเขา พอประตูเปิดเขาก็นั่งมองคนที่เดินมาหาเขา บางคนที่ประสงค์ร้ายต่อเขาจะมีพิรุธออกมา บางทีถึงกับเข่าอ่อนเลยเพราะสู้กระแสจิตมุสโสลินีไม่ไหว

กระแสจิตมี ๒ กระแส คือกระแสแรงและกระแสอ่อน

อย่างแรกคือ กระแสแรง คนที่มีกระแสจิตแรงในทางลบทำให้คนกลัวเพราะมีสมาธิและโทสะแรงกล้า กระแสจิตเป็นเรื่องธรรมดา ท่านนั่งในรถและปิดกระจกรถให้หมดแล้วมองคนเดินผ่านด้วยกระแสจิตที่ต่อเนื่อง มีสมาธิในการมอง คนที่ไม่มีสมาธิกระแสจิตอ่อน ก็จะหันไปสนใจเรื่องอื่น แต่คนไหนมีสมาธิมองอย่างต่อเนื่องนานๆ คนถูกมองจะรู้ตัว บางทีท่านคงเคยรู้สึกว่ามีคนมองเราหรือสะกดรอยตามเรา อันนี้เป็นความจริงที่ศึกษากันในวิชา Parapsychology กระแสจิตแบบนี้เรียกว่ากระแสจิตแรงกล้าคือมีสมาธิบวกกับโทสะหรือสมาธิบวกกับวิริยะถ้าเป็นแบบหลังจะดีกว่า

อีกกระแสหนึ่งเป็นกระแสที่ดีเหมือนกันคือ กระแสอ่อน เพราะแผ่เมตตา ตรงข้ามกับกระแสโกรธที่จะข่มคน

เวลาเราโกรธแล้วมองเด็ก เด็กจะร้อง แต่เด็กก็แปลก ผู้ใหญ่คนไหนรักเขา เขารู้นะ เหมือนกระแสจิตถึงกัน เด็กจะชอบเขา เราไปหาหลวงพ่อที่คนไปกราบไหว้มากๆ คนนิยมไปหาท่านเพราะท่านมีเมตตาสูงจนเรารู้สึกได้

กระแสจิตที่ดีหมายถึงกระแสจิตที่สมาธิบวกกับเมตตา ถ้าสมาธิบวกกับโทสะจะเป็นอัตตาธิปไตย สำหรับธรรมาธิปไตยต้องหัดแผ่เมตตา ให้ความรักความปรารถนาดีแก่คนอื่น ถ้าเรามีสมาธิบวกกับเมตตา เราจะได้กระแสจิตที่แข็ง คุมคนอยู่และคนรัก แต่ถ้าสมาธิบวกกับโทสะ ท่านแข็งแกร่ง แต่คนเกรงกลัว กระแสจิตเป็นเรื่องที่เวลาทำงานด้วยกันจะรู้กัน คนยอมลงกันนั้น บางทียอมตามเพราะความเกรงกลัวก็มี ยอมตามด้วยความรักก็มี ที่ยอมตามด้วยความรักเพราะกระแสจิตเรามีสมาธิบวกกับเมตตา นี่คือกำลังใจที่เข้มแข็ง ดังภาษิตที่ว่า *แข็งแรงแต่อย่าแข็งกระด้าง อ่อนโยนแต่อย่าอ่อนแอ*

นอกจากจะเข้มแข็งแล้ว สุขภาพจิตที่ดีต้องทนทานและยืดหยุ่น ความทนทานมาจากขันติคือความอดทนได้แก่ทนลำบาก ทนตรากตรำและทนเจ็บใจ แม้ลำบากเพียงไหนก็สู้ได้ ไม่ยอมแพ้ง่ายดาย ไม่ใช่คนเปราะบางที่แตกหักง่าย

แต่บางคนเปราะบางมากจึงแตกหักง่ายเพราะไม่ยืดหยุ่น บางคนตกเหมือนก้อนดินคือแตกไปเลย บางคนตกเหมือนลูกปิงปองที่กระดอนขึ้นมาอีก ท่านลองดูรถยนต์ที่วิ่งได้ดีแม้จะตกหลุมตกร่องเพลาก็ไม่หักเพราะมีตัวกันกระเทือนที่เรียกว่าโช้คอับหรือ Shock absorber เราต้องติดโช้คอับให้กับใจของเรา เวลาปะทะกับเรื่องร้ายจะไม่แตกหัก เช่นฝึกคิดในแง่ขำขัน ฝึกให้อภัยและใช้คำว่า 'ไม่เป็นไร' บ่อยขึ้น นั่นคือปฏิบัติธรรมข้อจาคะคือสละสิ่งไม่ดีออกไปจากจิตใจ

สุขภาพใจที่แข็งแรง ทนทานและยืดหยุ่นเป็นลักษณะของใจที่มีธรรมะ ๔ ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ คนขาดธรรมะเหล่านี้ สุขภาพใจไม่แข็งแรง ไม่ทนทานและไม่ยืดหยุ่น พอถูกเชื้อโรคคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงรุกรานก็ทุกข์มาก เพราะเปราะบางต่อกิเลส

ความโลภมากทำให้เสียสุขภาพใจ พออยากได้แล้วไม่ได้ดังใจก็ผิดหวัง <u>เกิดความคับข้องใจ frustration</u> *ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข พลัดพรากจากของรักคนรักเป็นทุกข์ อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข ประสบสิ่งที่เราไม่รักก็เป็นทุกข์*

ความโกรธคือขัดเคืองใจเพราะไม่ได้ดังปรารถนา กลายเป็นความอาฆาตพยาบาท

จำพิฆาตเพื่อนรักให้ตักษัย
ผลประโยชน์ขัดกันต้องบรรลัย
ตายเสียได้ข้างหนึ่งจึงจะดี

บางคนโกรธมาก ๆเอาปืนมายิงเพื่อนร่วมงานตายก็มี

ความหลงคือเชื่อผิดเข้าใจผิด พอเข้าใจผิดมากก็เห็นผิดเพี้ยนจากความเป็นจริงที่เรียกว่า Out of Reality เช่น บางคนเคยมีเงินมาก ๆ พอถูกโกงไปก็สร้างภาพว่าตัวเองเป็นมหาเศรษฐี

เคยไปบรรยายธรรมให้หมอและพยาบาลที่โรงพยา–บาลรักษาโรคจิตฟัง ปรากฏว่าก่อนจะเข้าห้องบรรยายก็นั่งรอความพร้อมอยู่ข้างนอก มีผู้ชายคนหนึ่งแต่งตัวโก้ถือแฟ้มเข้ามา พอมาเจอพระปั๊บแกหยุดปุ๊บ มองหน้าแล้วแกก็เปิดแฟ้ม แล้วแกก็มองหน้า ท่าทางคล้ายเป็นหมอที่นี่เข้าใจว่าเราเป็นคนไข้ของเขาที่หนีไปบวชจึงถามเขาว่า “มีอะไรหรือโยม”

เขาบอกว่า “ของหายซิท่าน” ตอบแล้วมามองหน้าเรา คงนึกว่าเราขโมย

อาตมาถามต่อว่า “อะไรหายหรือโยม”

"มะพร้าวหาย"

"ลูกมะพร้าวหรือ ?"

"ไม่ใช่" เขาตอบเสียงขรึม

"หน่อมะพร้าวหายหรือ? "

"ไม่ใช่ ต้นใหญ่ลูกเต็มต้นเลย ไม่รู้มือดีที่ไหนมันขโมยไป" เขาตอบพร้อมกับบ่นพึมพำ

อาตมานึกในใจว่ามะพร้าวต้นใหญ่ขนาดนั้นใครจะขโมย กำลังคิดจะถามต่อ พอดีพยาบาลเดินผ่านมาคว้าแขนชายคนนั้นเข้าห้องคนไข้จึงถึงบางอ้อว่าเราไปสัมภาษณ์คนไข้โรงพยาบาลเข้าแล้ว เราดูไม่ออกเลย แต่งตัวดี หน้าตาดี สักพักหนึ่ง พยาบาลเดินออกมาขอโทษที่ปล่อยให้คนไข้ของโรงพยาบาลมารบกวนวิทยากรและบอกว่า "เขาไม่มีพิษภัยหรอก เขาเคยมีสมบัติเยอะแล้วถูกโกงหมดตัว เลยเสียสติโลภแล้วไม่ได้เลยผิดหวัง บัญชีของแกจดไว้หมด สมบัติเยอะแล้วของแกหายทุกวัน วันนี้ยังดีนะท่านที่แค่มะพร้าวหาย เมื่อวานนี้แกบ่นว่า ถนนสุขุมวิทของแกหายไปทั้งสายเลย"

คนเราเพี้ยนกันได้ เขาเคยมีแล้วหมดตัวจึงทำใจไม่ได้เพราะใจไม่มีความแข็งแรง ทนทานและยืดหยุ่น พอถูกความโลภความโกรธและความหลงครอบงำท่วมท้น ก็มีอาการวิปริตจนเสียสุขภาพใจ

คนเราเวลาเจอเรื่องกระเทือนใจแรงๆ บางทีเสียสติได้ ท่านเคยตามข่าวไหม หมู่บ้านกระทูนที่ซุงมันไหลตามน้ำลงมาท่วมทับ อ่านข่าวหลังจากนั้นไม่นาน คนที่รอดชีวิตกลุ่มหนึ่งฆ่าตัวตาย พวกเขาทุกข์มาก กลุ่มที่สองเสียสติ

ตึกถล่มที่รอยัลพลาซ่าโคราชแล้วเกิดอะไรขึ้น สุขภาพจิตของผู้ประสบภัยแย่มาก คงทำใจไม่ได้ คนเหล่านี้ทุกข์มากจนบางครั้งทนไม่ได้ สูญเสียหมด อาจคิดฆ่าตัวตายหนีความทุกข์ ทุกข์คือทนได้ยาก เมื่อเหลือทนสุดจะทนจึงอยากฆ่าตัวตายหนีทุกข์ ที่เราเรียกว่าคิดสั้น

ที่ว่าคิดสั้นเพราะมีวิธีอื่นที่จะแก้ความทุกข์ของคุณอยู่แต่คุณไม่เลือก กลับเลือกเอาวิธีฆ่าตัวตาย ทำไมไม่เลือกวิธีอื่น คุณอยากจะประสบความสำเร็จในบางเรื่องถ้าวิธีนี้ล้มเหลวยังมีวิธีอื่นที่ต้องทำอะไรต่างๆ ซึ่งอาจใช้ได้ ทีนี้คนบางคนทุกข์มากไม่รู้จะหาทางออกทางไหน อย่างเด็กนักเรียนชั้น ม.๑ ของโรงเรียนมีชื่อแห่งหนึ่งได้ผูกคอตายเมื่อ ๒ ปีก่อน เราว่าเด็กคิดสั้นไหม เขามาจากสระบุรีและเคยสอบได้คะแนนดีมาจากจังหวัดของเขา พอมาเรียนที่โรงเรียนนี้แล้วคะแนนตกต่ำ เขาไม่เคยปรึกษาญาติที่พักด้วยกัน แล้ววันหนึ่งเขาก็ฆ่าตัวตาย เขาไม่เคยตกต่ำในการเรียน มีปัญหาแล้วทนไม่ได้ก็ฆ่าตัวตาย ใจเขาไม่ทนทานและไม่ยืดหยุ่น

เข้าแดนเนรมิต

บางคนไม่คิดฆ่าตัวตาย แต่ใช้วิธีแก้ทุกข์ด้วยการเข้าแดนเนรมิต ถ้าบ้านพังก็เนรมิตขึ้นมาอีกจนโตอย่างกับวัง ลูกที่ว่าตายไปแล้ว ก็เนรมิตขึ้นมาอุ้ม คนอื่นมองไม่เห็นฉันมองเห็นคนเดียว ใครก็ว่าบ้าไปแล้ว พวกนี้สร้างจินตนาการ ที่เรียกว่าคนบ้านั่นเอง เขา Out of Reality มองเพี้ยนไปจากความจริง บางคนเป็นอย่างนั้น พอถูกปลดออกจากตำแหน่งแล้วยังเดินโฉบไปโฉบมาในที่ทำงาน บางคนเกษียณไปแล้ว รุ่งขึ้นยังมาที่ทำงานอีกเพราะทำใจไม่ได้ ท่านเตรียมทำใจไว้นะ ไม่ใช่พอเกษียณแล้วยังมาเดินแถวนี้แล้วบอกว่าเก้าอี้ของผมหายไปไหน เราต้องยอมรับความจริงที่พูดอย่างนี้เป็นธรรมะไม่เกี่ยวกับใคร ธรรมดาเป็นอย่างนั้นคนทำใจไม่ได้ ก็เข้าแดนเนรมิต

ถึงตอนนี้สรุปว่า

บางคนพอทุกข์มากก็คิดฆ่าตัวตาย

ถ้าไม่อยากฆ่าตัวตาย ก็บ้าหนีปัญหาด้วยการเข้าแดนเนรมิต

ถ้าไม่อยากเข้าแดนเนรมิตก็ควรใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยธรรมะ

สมัยพระพุทธเจ้ามีผู้หญิงคนหนึ่งที่เข้าแดนเนรมิต

ไปครึ่งตัว เธอชื่อกีสาโคตมี เธอมีลูกอยู่คนหนึ่งกำลังน่ารักมากเลย ต่อมาลูกตาย เธออุ้มลูกไปหาหมอ เพราะยอมรับไม่ได้ว่าลูกตาย บอกว่า ลูกดิฉันหลับ ช่วยปรุงยาให้ตื่นขึ้นมา หมอบอกว่าลูกตายแล้ว เธอก็รับไม่ได้ บอกว่าลูกตัวเองหลับ

เธอเข้าแดนเนรมิตด้วยขาข้างหนึ่ง เรื่องลูกนี่ทำใจไม่ได้ ไปหาหมอคนไหนเขาก็บอกว่าลูกตาย เพราะลูกขึ้นอืดแล้ว ผู้หญิงคนนั้นจึงน่าสมเพชในสายตาของคนทั่วไป ในที่สุด ไปเจอหมอคนหนึ่ง หมอคนนี้บอกว่า เธอจงไปหาหมอวิเศษคนหนึ่งที่สามารถรักษาลูกเธอให้หายได้ พวกเรารักษาไม่ได้หรอก เธอต้องไปหาพระพุทธเจ้าที่วัด พระองค์จะปลุกลูกเธอให้ตื่นขึ้นมา กีสาโคตมีดีใจมากอุ้มลูกที่ตายแล้วไปหาพระพุทธเจ้าที่วัด พอไปถึงวางแทบพระบาทพระพุทธเจ้า ทูลว่าขอให้พระองค์ช่วยปรุงยาปลุกให้ลูกของตนตื่นขึ้นมา

พระพุทธเจ้าดูด้วยสายตาก็รู้ว่าเด็กนี้ตายแล้ว แต่พระองค์ไม่ปฏิเสธทันที เพราะรู้ว่า คนเมื่อมีความทุกข์ เราอย่าไปตัดความหวังเขา คนที่ทุกข์มาก ๆ *เหมือนคนจะจมน้ำ ฟางเส้นเดียวลอยมา เขาก็เกาะเป็นที่พึ่ง* ถ้าคนไม่รู้จะพึ่งทางไหนมาปรับทุกข์กับเรา แม้เราช่วยอะไรไม่ได้ อย่างน้อย

ก็ควรให้ความเห็นใจ อย่าด่วนตัดรอนเขา ดีไม่ดีเขาไปฆ่าตัวตาย บางทีจะมายืมเงินเรา บอกว่าผมจะล้ม ละลายแล้วขอยืมเงินหน่อย พอเราตัดรอนปั๊บ เขาฆ่าตัวตายเลย เราจะมีเงินให้หรือไม่ไม่สำคัญ ข้อสำคัญคือบอกให้ เขาใจเย็น เราจะพยายามหาให้ พระพุทธเจ้าก็ทำอย่างนั้น หมออื่นบอกว่ารักษาไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่ายังมีหวัง กีสาโคตมีใจชื้นขึ้นมาทันที หมอกี่หมอปฏิเสธหมด แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"ยังพอมีหวัง เราจะรักษาให้โดยปรุงยาขนานหนึ่ง แต่ตัวยายังไม่ครบ ต้องไปหาตัวยาอีกอย่างหนึ่ง คือเมล็ดผักกาด จะทำได้ไหม"

"จะซื้อเท่าไรก็ได้กว้านซื้อให้หมดเท่าไรก็ได้"เธอตอบ

พระองค์ตรัสว่า"ไม่ต้องซื้อ จงไปขอมาจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อนเลย"

เธอจึงมีความหวังรีบรับคำแล้วไปขอจากบ้านที่ไม่เคยมีญาติตายหรือไม่มีใครตาย พอไปถึงบ้านแรกก็ถามว่า "มีเมล็ดผักกาดไหมคะ"

"มี จะเอาเท่าไร"

"แล้วขอถามหน่อย บ้านนี้เคยมีคนตายไหม"

"พูดอะไร ยังไว้ทุกข์อยู่เลย"

บ้านนี้มีคนตายเสียแล้ว ไปบ้านต่อไป ถึงบางบ้านลูกน่ารักเหมือนลูกเธอเองเพิ่งตาย แม่กำลังร้องไห้ กีสาโคตมีนึกถึงลูกตัวเอง ร้องไห้ไปกับเขาแล้วปลอบเขาเสียอีก ไปหลายๆ บ้านเข้า เห็นความทุกข์ของคน ใจก็เริ่มฟื้นขึ้นมา

คนเราถ้านึกว่าตัวเองทุกข์คนเดียวจะรู้สึกย่ำแย่ พอไปเห็นคนอื่นทุกข์เหมือนเรา สุขภาพจิตดีขึ้น ไม่เชื่อไปถามคนที่ฟังจส. ๑๐๐ รายการวิทยุ จส. ๑๐๐ แก้ปัญหารถติดไม่ได้แต่แก้ปัญหาสุขภาพจิตของคนได้ ผู้ใช้รถรู้ว่าเราไม่ได้ติดกลางถนนคนเดียว ถนนสายนั้นแย่ยิ่งกว่าถนนที่เราอยู่นี้ ฟังวิทยุแล้วรู้สึกดีขึ้น

มีเรื่องเล่ากันมาว่าสมัยเสือฝ้ายอาละวาดอยู่ที่จังหวัดสุพรรณบุรีและกาญจนบุรี เสือฝ้ายส่งบัตรเชิญงานวันเกิดไปให้พวกเถ้าแก่ทั้งหลายมางานวันเกิดของเขา แต่ห้ามมีของขวัญ วันนี้จะเลี้ยงตอบแทน เขียนหมายเหตุไว้ท้ายบัตรเชิญอย่างนั้น ปรากฏว่าคนก็มามือเปล่ากันหมด พวกพ่อค้าทั้งหลายต้องสยบยอมมาเฟียท้องถิ่น แต่เถ้าแก่คนหนึ่งอ่านหนังสือไม่ออก หิ้วกล้วยมาเครือหนึ่ง ยื่นให้เสือฝ้าย พอเสือฝ้ายเห็นเท่านั้นโกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยงเลย นี่ขัดคำสั่งเราได้อย่างไร บอกว่าอย่าเอาของขวัญมา นี่เอา

มาหรือ ถือดีอย่างไร จึงสั่งลูกน้องจับเถ้าแก่ขึงพืด เอากล้วยครึ่งดิบครึ่งสุกผลหนึ่งยัดทวารหนักเถ้าแก่ เถ้าแก่ก็ร้องใหญ่เลย แต่ตอนหลังแกกลับหัวเราะก๊าก

เสือฝ้ายถามว่า “หัวเราะทำไม บ้าหรือไง”

แกบอกว่า “ที่หัวเราะเพราะคิดถึงเพื่อนที่เป็นเถ้าแก่ด้วยกัน”

“คิดว่าอย่างไร” เสือฝ้ายถาม

“คือว่าเพื่อนคนนั้นกำลังหิ้วทุเรียนมาฝากลื้อ” เถ้าแก่ตอบพลางหัวเราะพลาง

นี่เรียกว่าพอนึกถึงเพื่อนร่วมทุกข์ สุขภาพจิตดีขึ้น

กีสาโคตมีก็คล้ายกัน เธอรู้สึกดีขึ้นเมื่อเห็นว่าคนอื่นมีทุกข์ยิ่งกว่าตน

เมื่อมองที่สูง เรายังต่ำ เมื่อมองที่ต่ำ เรายังสูง

กีสาโคตมีกลับมาหาพระพุทธเจ้ามือเปล่า

พระพุทธเจ้าถามว่า “ไหนล่ะเมล็ดผักกาด”

“หม่อมฉันหาไม่ได้”

“ทำไมจึงไม่ได้”

“เพราะทุกบ้านมีแต่คนตายทั้งนั้น”

“แล้วเธอคิดว่าอย่างไร”

“หม่อมฉันคิดว่าเป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องตาย”

"แล้วลูกของเธอล่ะ"

"ลูกของหม่อมฉันก็ตายเหมือนกัน"

เธอปลงตัวเอง ปล่อยวาง ออกจากแดนเนรมิตโดยกุศโลบายที่พระพุทธเจ้าใช้ พระพุทธเจ้าเทศน์ต่อจนเธอเลื่อมใสและขอบวชเป็นภิกษุณีได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ภายหลังได้รับยกย่องเป็นเอตทัคคะว่าเลิศกว่าภิกษุณีอื่นด้านครองจีวรเศร้าหมอง

กีสาโคตมีภิกษุณีรูปนี้น่าถือเอาเป็นตัวอย่าง เธอไม่บ้าและไม่ฆ่าตัวตายเพราะมีธรรมะประจำใจ

บางคนไม่ถึงกับเสียสติเข้าแดนเนรมิต แต่สุขภาพใจก็เสื่อมลงๆเพราะความเครียด (stress) โรคเครียดมาจากความโลภบวกกับความกังวลและความไม่รู้ บางคนบอกว่าความเครียดก็ดีเหมือนกันเพราะทำให้เราขยัน คนบางคนบริหารงานบนฐานของความเครียด ถ้าไม่ถึงวันสุดท้ายหรือเส้นตาย (deadline) แล้วก็จะเฉื่อยชา ต้องมีเจ้านายหรือเหตุการณ์มาเร่งจึงจะเริ่มทำงาน

ความเครียดเกิดเมื่อมีสัญญาณอันตรายเตือนว่าถ้าทำงานไม่เสร็จ เราจะลำบาก จึงเกิดความกลัวซึ่งทำให้เครียด เช่นสามีภรรยาอยู่บ้านเดียวกันอย่างปกติสุขจนมาระยะหลังสามีมักกลับบ้านดึก บางคืนมีลิปสติกติดแก้มมาด้วย

ภรรยาจะเครียดเพราะรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ไม่มี security จึงระดมความคิด ระดมสมองเพื่อแก้ปัญหา

คนเราพอรู้ว่ามีปัญหาจะระดมความคิดมาแก้ไขเป็นธรรมดา แต่ที่เป็นปัญหาของคนก็อยู่ตรงที่เครียดแล้วยังไม่ยอมปล่อยวางเหมือนกับเวลาที่รู้ว่าจะมีคนมาปล้นบ้าน เจ้าของบ้านสมัยก่อนเขาใช้ธนูป้องกันตน พอได้ยินเสียงแกร็กเขาก็ง้างธนู ง้างธนูทุกครั้งที่ได้ยินเสียงผิดปกติ บางทีง้างค้างเลย ยิงก็ไม่ได้ยิง ง้างธนูอยู่อย่างนั้น นอนก็ไม่หลับ ประสาทตื่นตัวตลอดเวลา งานก็ทำไม่เสร็จ บางคนคิดมากจนควันขึ้น ศีรษะร้อน รากผมไหม้เลย เพื่อนถามว่านี่คุณอายุเท่าไรแล้ว พอตอบว่า"สี่สิบปี" เพื่อนอุทานว่า"งั้นเหรอ นึกว่าจะเกษียณปีหน้า ทำไมโทรมเร็วอย่างนี้"

ธรรมะสร้างสุขภาพใจ

คนมีสุขภาพใจดีจะรู้จักยืดหยุ่นคือปล่อยวางเมื่อถึงคราวควรปล่อยวาง หยุดเมื่อสมควรหยุด ดังที่หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพงสอนว่า

ทุกข์มีเพราะยึด
ทุกข์ยึดเพราะอยาก
ทุกข์มากเพราะพลอย

ทุกข์น้อยเพราะหยุด

ทุกข์หลุดเพราะปล่อย

ถ้าปล่อยวางได้ก็จะไม่เสียสุขภาพใจ คนเราจะทำอย่างนั้นได้และมีสุขภาพใจดีเพราะมีกระบวนการพัฒนาสุขภาพใจตามลำดับดังต่อไปนี้

สติสัมปชัญญะ →

สังวร →

อวิปปฏิสาร →

ปราโมทย์ →

ปีติ →

ปัสสัทธิ →

สุข →

การสร้างสุขภาพใจต้องเริ่มจากสติสัมปชัญญะ และสติสัมปชัญญะทำให้เกิดสังวรคือสำรวมระวัง ทำอะไรไม่ผิดพลาด

เมื่อทำอะไรไม่ผิดพลาดตามกำหนดเวลาก็จะมีอวิปปฏิสารคือไม่ขุ่นมัว ไม่กังวล ไม่รู้สึกผิดหรือ guilty ไม่ตำหนิตัวเอง

อวิปปฏิสารทำให้เกิดความปราโมทย์คือ มีความบันเทิง ร่าเริง สนุกกับงาน

ความบันเทิงจะทำให้เกิดปีติ อิ่มใจ ทำอะไรแล้วอิ่มใจ ภูมิใจ พอใจ

ความอิ่มใจจะทำให้เกิดปัสสัทธิแปลว่าสงบคือไม่เครียดนั่นเอง

สภาวะทั้งหมดที่ว่ามารวมกันเป็นความสุข หรือสุขภาพใจที่ดี

พื้นฐานของสุขภาพใจอยู่ที่สติสัมปชัญญะ ผู้มีสุขภาพใจดีแสดงว่ามีสติสัมปชัญญะมาก ส่วนผู้มีสุขภาพจิตไม่ดีเรียกว่าเสียสติ คนบ้าคือคนเสียสติเพราะสติสัมปชัญญะไม่มีเลย ใครมีสติสัมปชัญญะ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เต็มเป็นพระอรหันต์ เพราะพระอรหันต์ได้ชื่อว่า ผู้มีสติไพบูลย์คือมีสติ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ท่านไม่หลงสติเลย จึงทำอะไรไม่ผิดพลาด ไม่ต้องฝืนใจรักษาศีลเหมือนคนทั่วไป เพราะท่านมีศีลโดยธรรมชาติเนื่องจากมีสติไพบูลย์

เมื่อจุดเริ่มต้นของสุขภาพใจอยู่ที่สติ เราก็ควรตระหนักว่าสติคืออะไรและพัฒนาได้อย่างไร

สติแปลว่าความระลึกได้และความรู้ทันปัจจุบัน

สติที่เราใช้ในความหมายทั่วไปก็คือความระลึกได้ (recollection) อย่างคนที่มีสตินั้นจะจำและนึกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เขาทำหรือเห็นมาแล้วได้ดี แต่คนที่เสียสติจะระลึก

และต่อเรื่องไม่ถูก

ในทางปฏิบัติ เราใช้คำว่าสติในอีกความหมายที่ว่า รู้ทันปัจจุบัน (mindfulness) ใจอยู่กับปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ไม่ว่าท่านทำอะไรก็ตาม คุมใจตัวเองให้อยู่กับปัจจุบันนั่นคือสติ เช่นท่านกำลังฟังบรรยายอยู่นี้ ถ้าฟังอย่างไม่มีสติ ใจจะลอยกลับไปอดีตบ้าง ไปเรื่องอื่นบ้าง ถ้ามีสติ ใจจะจดจ่ออยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าในปัจจุบัน คือมองก็เห็น ฟังก็ได้ยิน คนที่มองแล้วไม่เห็นฟังแล้วไม่ได้ยินคือคนไม่มีสติ ใจไม่อยู่กับปัจจุบัน

ปัจจุบันหมายถึง ขณะปัจจุบัน นาทีปัจจุบัน ถ้าจิตอยู่กับขณะปัจจุบันเฉพาะหน้ารับรู้อะไร ๆ ที่เข้ามากระทบตอนนี้ คือ ตากำลังมอง หูกำลังฟัง ไม่ว่าอะไรก็ตาม ให้รับรู้ทันทีเรียกว่าสติ และบางครั้งเราคิดเรื่องอะไรก็ตาม ก็ให้ใจอยู่กับเรื่องนั้น นั่นเรียกว่าสติ แต่สตินั้นควรได้รับการฝึก ถ้าหากว่าเราไม่ได้ฝึกสติ สติจะพร่าซัดส่าย แม้ท่านจะอยู่กับปัจจุบันเหมือนกัน เมื่อท่านนั่งฟังบรรยาย เสียงที่ท่านได้ยินแต่ละครั้งเป็นสติ พอคนลุกออกไป ท่านหันไปดู นั่นก็เป็นสติ สติอย่างนี้เป็นสติฟุ้งซ่าน บางทีเป็นมิจฉาสติด้วยซ้ำไป สติที่ถูกต้องจะมีการกำหนดขอบเขตของปัจจุบัน เช่น ท่านกำลังทำงานเฉพาะหน้าอยู่คืออ่านรายงานหนึ่งชิ้น

สติช่วงนี้จะอยู่กับการอ่านรายงาน ใครจะมาเปิดทีวีรบกวนท่านจะไม่ใส่ใจ ใครจะมาทำอะไร สติยังไม่ไปสนใจเขา แต่ยังอยู่กับงาน เราจะทำอย่างนั้นก็ต่อเมื่อได้ฝึกเจริญสติ

วิธีหนึ่งในการเจริญสติสำหรับชาวบ้านก็คือฝึกเรียกความคิดกลับมาอยู่กับตัวเรา ที่นี่ เดี๋ยวนี้ จิตเท่านั้นที่วิ่งกลับสู่อดีตหรือก้าวไปในอนาคตได้ กายทำอย่างนั้นไม่ได้ กายจึงเป็นปัจจุบันตลอดเวลา ถ้าเรารักษาใจให้อยู่กับกายตลอดเวลา เรียกว่าเจริญกายคตาสติ

สติที่กำหนดกายเป็นขอบเขตการรับรู้เฉพาะหน้าเช่นนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิ

สมาธิในชีวิตประจำวัน

สมาธิคือความตั้งใจมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เรากำหนดใจว่าจะทำให้สำเร็จ ใจเราปักหลักอยู่กับเรื่องนั้นเท่านั้น สมาธิมีความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า*เอกัคคตาแปลว่าคิดเรื่องเดียว* เลือกเรื่องที่ท่านจะทำ ลองกำหนดตารางเวลาผู้บริหารที่มีประสิทธิภาพนั้นจะกำหนดเวลาเป็นช่วงๆ อันไหนเรื่องด่วนเรื่องสำคัญแล้วก็ทุ่มเททำเรื่องนั้นจนหมดเวลาหรือเสร็จเรื่องแล้วจึงค่อยเปลี่ยนหรือสวิชต์ไปเรื่องอื่น เขา

คิดทีละเรื่อง ไม่ใช่ให้เรื่องต่าง ๆ เข้ามาพันกันจนยุ่งไปหมด

การมีสมาธิหมายความว่าเรากำลังคิดเรื่องอะไรก็มีสติในเรื่องนั้น ใจอยู่กับเรื่องนั้นเพียงเรื่องเดียว อย่างที่หลวงพ่อเทียนท่านสอนให้ทำสมาธิด้วยกายคตาสติ คือกำหนดดูมือที่ขึ้นและลง ขึ้นก็รู้ ลงก็รู้ มีสติกับการเคลื่อนไหวของมือในปัจจุบันตลอดเวลา ไม่วอกแวกไปไหนเลย *สติที่ติดตามการเคลื่อนไหวของมืออย่างต่อเนื่องทำให้เกิดสมาธิ* มือในปัจจุบันขณะอยู่ตรงไหน สติรู้ทันหมด หรือในการฝึกสติตามการเดินว่าซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ สำหรับคนเริ่มฝึกขั้นแรก เขายกเท้าซ้ายแล้วก็วาง ยกเท้าขวาแล้วก็วางให้มีสติตามทันการเคลื่อนไหว คนที่ฝึกขั้นสูง สติรู้ปัจจุบันละเอียดขึ้นอีก ยก-ย่าง-เหยียบ อย่างนี้เป็นต้น

เมื่อฝึกสติมากขึ้น สติจะตามทันทุกอย่าง ทันแม้กระทั่งความคิดของตัวเอง เวลาที่จิตโกรธ เราจะรู้ทันและใส่เบรกให้กับตัวเองได้ จุดประสงค์ที่แท้จริงต้องมาถึงขั้นที่ว่าถ้าเกิดโกรธหรือกลัวขึ้นมาก็สามารถที่จะห้ามความโกรธหรือปลุกปลอบใจได้ ถ้าหากว่าเราเริ่มจะขุ่นมัว สติจะเป็นเครื่องตรวจสอบตนเอง รู้ทันแม้กระทั่งความคิดของตนเองได้ เพราะฉะนั้นคนที่มักโกรธควรเจริญสติจะได้ใจเย็นลง สติเป็นตัวกระบวนการฝึกอยู่กับปัจจุบันเช่นกำหนดลมหายใจ

เข้าออก ลมถูกปลายจมูกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ อย่างนี้เป็นต้น ไม่วอกแวกไปที่อื่นสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเรียกว่า*อานาปานสติ* คือสติกำหนดลมหายใจเข้าและออก เมื่อทำสติเช่นนี้ต่อเนื่องจะเกิดสมาธิคือปักใจอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว

สมาธิมี ๓ ขั้นด้วยกัน คือ

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเกือบจะแน่วแน่

๓. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่

ขั้นที่ ๑ เรียกว่าขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นสำหรับชาวบ้าน สมาธิชั่วขณะที่ทำสิ่งนั้นๆ เช่นอยู่กับขณะของลมหายใจเข้า–ออก แน่วแน่อยู่กับเรื่องนั้น สมาธิที่ใช้ทั่วไปในชีวิตประจำวันเราอ่านหนังสือหนึ่งเล่มจนจบได้ต้องมีขณิกสมาธิ ในการที่ท่านฟังบรรยายนี้เข้าใจจะต้องมีขณิกสมาธิทุกคน ถ้าไม่มีสมาธิขั้นนี้ เรียนอะไรไม่ได้

ใครมีขณิกสมาธิมากก็จะมีกระแสจิตที่แรงกล้าเพราะสมาธิคือการรวมพลังให้กับกระแสจิต อย่างที่ท่านมองใครสักคนหนึ่งท่านมองอย่างตั้งใจก็คือระดมความคิดไปที่เขา การระดมกระแสจิตไปนั้นก็คือสมาธินั่นเอง ในขณะนั้น ท่านมองอย่างโกรธ มองอย่างรักหรือมองอย่างเมตตา กระแสสมาธิ

จึงมีอยู่หลากหลาย อย่างเช่นท่านแผ่เมตตาก็คือทำสมาธินั่นเอง นึกถึงใครด้วยเมตตากรุณาคือความรักความสงสาร ก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง

พระพุทธเจ้าเองนิยมใช้การกำหนดลมหายใจเข้า–ออกที่เรียกว่าอานาปานสติ

หลวงพ่อเทียนใช้กายคตาสติรู้ทันการเคลื่อนไหวของมือ คิดอยู่เรื่องเดียว มองจะต้องให้เห็น คือรู้ทันปัจจุบันปรากฏว่า บางคนทำแล้ววอกแวก เพราะแทนที่จะไปดูมือไปดูเส้นลายมือ คิดว่าเส้นลายมือเรามันขาด เส้นโชคเมื่อไรจะขึ้นสักทีหนอ มือซีดเหลือเกิน จิตวิ่งไปเรื่องไหนต่อเรื่องไหน พอให้กำหนดลมหายใจเข้า–ออก เป็นหวัดเสียแล้ว คิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ฟุ้งซ่านไป

สมาธิขั้นสูงขึ้นไปเกือบจะเป็นฌานเรียกอุปจารสมาธิ แปลว่าใกล้จะแน่วแน่ ขั้นนี้สามารถกำจัดนิวรณ์ทั้งห้าคือ กามฉันทะ(ความพอใจในกาม) พยาบาท(ความขัดเคือง) ถีนมิทธะ(ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุจจะ(ความฟุ้งซานและรำคาญใจ)และวิจิกิจฉา(ความลังเลสงสัย) อุปจารสมาธิยังไม่เรียกว่าฌานเพราะยังไม่มีองค์ฌานทั้งห้า

สมาธิขั้นสูงสุดเรียกว่าอัปปนาสมาธิหมายถึงสมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิของผู้เข้าฌาน มีองค์ฌานทั้งห้าคือวิตก

วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา พระพุทธเจ้าเวลาเข้าฌานสมาบัติ ฟ้าผ่าลงมาใกล้ๆ ก็ไม่ได้ยิน จิตแน่วแน่มาก อันนี้เราทำในชีวิตประจำวันไม่ได้เพราะเสียงจะเป็นข้าศึก เป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิ ผู้ต้องการบรรลุสมาธิขั้นนี้อาจต้องเข้าป่า แต่สำหรับคนที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ไม่จำเป็นต้องได้อัปปนาสมาธิก่อน ท่านทำขณิกสมาธิแล้วเข้าวิปัสสนาไปเลย

ความต่างของสมาธิและวิปัสสนาอยู่ตรงที่สมาธิเป็นเรื่องของความแน่วแน่ของจิต วิปัสสนาเป็นเรื่องของปัญญา วิปัสสนาคือเอาจิตไปดูอนิจจัง ความไม่เที่ยงเกิด–ดับ ๆของจิตหรือความรู้สึกเช่น เมื่อครู่นั่งแล้วมีความสุข ตอนนี้มีความทุกข์ สุขทุกข์ไม่เที่ยงคือเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าวิปัสสนา เป็นเรื่องของปัญญาแต่ถ้าเป็นเรื่องของสมาธิในชีวิตประจำวันหรือเป็นเรื่องความสงบนิ่งแห่งจิต เป็นเรื่องให้จิตคิดน้อยที่สุดจนหยุดคิด ท่านจะมีความสุขสงบ มีพลังในการทำงานเป็นประโยชน์ในชีวิตทั่วไป แล้วทำให้ท่านไม่เครียด

คนเครียดคือคนแบกเรื่องหนักไว้เต็มหัว พรุ่งนี้หรือมะรืนนี้จะถึงวันงาน กังวลว่านี่ก็ยังไม่ได้ทำ นั่นก็ยังไม่ได้ทำ คิดจะทำเรื่องหนึ่งก็มีเรื่องนี้มาเรื่องนั้นมากวนใจ เช่นไปอยู่ที่ทำงานรู้สึกเครียดก็หอบงานกลับไปทำที่บ้าน พอกลับบ้าน

ก็หอบงานกลับไปทำที่ทำงาน อยู่ที่ทำงานก็ห่วงบ้านจนต้องโทรศัพท์กลับไปที่บ้าน พอไปอยู่ที่บ้าน ก็โทรศัพท์กลับไปที่ทำงาน หรือตอนทำงานก็วางแผนพักร้อน ตอนไปพักร้อนก็หอบเอางานไปทำด้วย และพอกลับไปที่ทำงานก็วางแผนพักร้อนต่อไป อะไรก็ไม่รู้ ทำอะไรไม่จริงสักอย่าง ใจวุ่นวายสับสน คนที่ไม่เครียดก็คือทำทีละเรื่อง ทีละอย่างอันไหนจำเป็นรีบด่วนก็ทำหรือที่เราเรียกว่าการจัดลำดับความสำคัญนั่นเอง คนที่มีระเบียบในชีวิตบางคนทำงานได้หลายเรื่องในวันเดียวกัน ข้อสำคัญต้องมีระเบียบว่าขั้นนี้เราทำให้เต็มที่เสร็จแล้วจึงจับงานอื่นขึ้นมาทำ ทำทีละเรื่อง ๆ เหมือนกับยกเก้าอี้ทีละตัว ถ้าท่านพยายามยกทีละ ๑๐ ตัว ก็ยกไม่ไหว

นโปเลียนมหาราชเป็นผู้บริหารที่มีประสิทธิภาพคนหนึ่ง จิตแพทย์เขียนเล่าไว้ว่า ตอนนโปเลียนมีอำนาจวาสนารบเก่งมาก ตีชนะเกือบทั่วยุโรปจนถึงรัสเซีย รบก็เก่งและเป็นนักบริหารที่เก่ง ในยามสงบ บริหารการคลังเยี่ยมเงินเต็มคลัง พระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๖ กับพระนางมารีอังตัวเนตใช้เงินหมดเลย ไม่มีเงินเหลือ แต่นโปเลียนสามารถทำเงินให้เต็มคลังไปรบที่ไหนเขียนจดหมายถึงมเหสี เขียนจดหมายสั่งงานได้ มีจดหมายและบันทึกของนโปเลียนเก็บไว้เป็นหลักฐานในปัจจุบันอยู่ที่พิพิธภัณฑ์ถึง ๘๐,๐๐๐ ฉบับ บาง

ฉบับแปลมาเป็นภาษาไทย คือเรื่องจดหมายรักนโปเลียน เขาเอาเวลาที่ไหนมาทำเรื่องต่างกันได้ เรื่องเศรษฐกิจกับการรบมันคนละอย่าง

จิตแพทย์สงสัยว่านโปเลียนทำได้อย่างไร ตอนนั้นนโปเลียนถูกจับปล่อยเกาะ จิตแพทย์ก็ยังอุตส่าห์นั่งเรือไปสัมภาษณ์ นโปเลียนก็ขยายความลับบอกว่าเราฝึกคิดทีละเรื่อง ทำเรื่องไหนนึกคิดเรื่องนั้นเท่านั้น คือทำสมาธินั่นเอง มีสติจดจ่ออยู่กับเรื่องนั้น เขาไม่ได้เรียนรู้วิธีทำสมาธิแบบพุทธเขาฝึกด้วยวิธีของตนเอง เขาบอกว่า ฝึกจินตนาการให้หัวสมองเขาเหมือนกับตู้มีลิ้นชักหลายลิ้นชัก แต่ละลิ้นชักเก็บไว้ ๑ เรื่องเท่านั้น เรื่องสงครามเก็บไว้ลิ้นชักนี้ เรื่องจดหมายเก็บไว้ลิ้นชักนั้น เรื่องอื่นไว้ลิ้นชักอื่น และจะคิดเรื่องไหนก็เปิดลิ้นชักนั้นออกมาเท่านั้น ปิดลิ้นชักอื่นให้หมด ไม่ให้มันตีกัน และเวลาหยุดคิดก็ปิดลิ้นชักอื่นให้หมดเลย

นโปเลียนกล่าวว่าถ้าไม่เชื่อจะทดลองทำให้ดู เราจะไม่คิดอะไรเลย ว่าแล้วก็หลับตาเอนกายลงนอน ไม่ถึง ๕ นาที นโปเลียนหลับสนิทเลย จิตแพทย์อัศจรรย์ใจจับชีพจรดูลมหายใจแล้วเห็นว่าเขาหลับจริง หลอกหมอไม่ได้หรอก นโปเลียนทำได้เพราะฝึกคิดทีละเรื่อง ทำทีละอย่างให้ดีหมดเวลาก็หยุดทำ

มีเรื่องเล่าทำนองเดียวกันว่า นายกรัฐมนตรีคนหนึ่ง ขณะที่ต่างชาติยกทหารบุกเข้ามา ปรากฏว่าในรั้วในวังตกใจกันใหญ่เลยวิจารณ์กันว่าจะรบดีไหม ท่านนายกรัฐมนตรีไม่ประกาศสงครามสักที ยังอึมครึมกันอยู่จนกระทั่งเวลาเลี้ยงอาหารค่ำงานใหญ่มีเจ้าหญิงร่วมเสวย เขาก็คุยกันเรื่องสงครามว่า รัฐบาลจะรบหรือไม่รบ แต่นายกรัฐมนตรีนั่งรับประทานเฉยไม่พูดกับใคร คนก็วิจารณ์กันรอบ ๆโต๊ะ ในที่สุดเจ้าหญิงองค์หนึ่งทนไม่ได้ถามท่านนายกรัฐมนตรีตรง ๆว่า ท่านยังมัวรออะไรอยู่ล่ะ ท่านนายกฯก็ทูลตอบว่า กำลังรอของหวานรายการต่อไป

นี่เป็นสมาธิฝึกมีระเบียบในชีวิต พวกที่เครียดจนเป็นโรคกระเพาะ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ควรฝึกคิดทีละเรื่องเหมือนนโปเลียน หัดสร้างระเบียบให้กับชีวิตตนเอง

การทำสมาธิก็คือมีสติอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้านั้นและเอาจิตใจตามเรื่องนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายเหมือนกับกระแสน้ำที่อยู่ในเขื่อนแล้วปล่อยออกมาทางเดียวจะเป็นพลังผลิตกระแสไฟฟ้าได้ ถ้ากระแสจิตซัดสายไปหลากหลายจะไม่มีพลังพอจะแก้ปัญหา บางครั้งถ้าท่านมีปัญหาอะไร คิดไม่ออก ให้นอนหลับ ตื่นเช้าขึ้นมา สมองจะปลอดโปร่ง ความคิดของท่านสดใสขึ้น ไอเดียต่าง ๆ จะเกิดขึ้น นักคิด

หลายคนได้ความคิดที่ดีตอนเช้ามืดเมื่อสมองปลอดโปร่ง เพราะได้พักตอนนอนหลับ กระแสจิตจึงมีพลัง

สติมาปัญญาเกิด

สติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา

ปัญญาที่มีสมาธิเป็นฐานนั้นจะมีพลังมากมีอานิสงส์มาก พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะปัญญา แต่กว่าจะตรัสรู้ได้ พระพุทธเจ้าต้องเจริญสติบำเพ็ญสมาธิ

เพราะฉะนั้นฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันอย่าใจลอย ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ ท่านจะมีสมาธิ แล้วสมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันเรียกว่าสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะก็คือปัญญาเฉพาะเรื่องนั่นเอง ปัญญาคือความรอบรู้ ส่วนสัมปชัญญะก็คือความรู้ชัดรู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ถ้าสติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด

สติมา ปัญญาเกิด สติเตลิดก็เกิดปัญหา

ตัวอย่างในการแก้ปัญหาเช่นตึกถล่มที่รอยัลพลาซ่าโคราช ทุกคนในอาคารตกอกตกใจ บางคนช็อควิ่งพล่าน แต่มีคนคนหนึ่งรอดมาได้ เขากำลังกวาดพื้นอยู่ พอเสียงลั่นครืน แกกระโดดวิ่งไปหาเสาใหญ่ ไปหลบที่เสาเพราะคาน

มันจะหล่น พอคานหล่นมาก็คล่อมแกไว้ แกอยู่พิงเสาไม่ได้วิ่งไปไหน มีสติเพราะฝึกไว้ แต่บางคนฝึกแล้วยังตกใจทำอะไรไม่ถูก สติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด

สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าหมายถึงรู้เท่าถึงการณ์ เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา มองภาพกว้าง มองหน้า มองหลัง

รู้เท่าเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข พอเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมาไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยทำให้ท่านระดมปัญญามาแก้ปัญหา เช่นขับรถบนท้องถนน ถ้าเกิดยางแตกจะทำอย่างไร บางคนตกใจเสียสติเหยียบเบรครถเลยพลิกคว่ำ บางคนขับรถบนท้องถนนรถบรรทุกสิบล้อพุ่งสวนเข้าใส่ท่านจะทำอย่างไร ถ้ากดแตรเขายังไม่หลบ บางคนบอกว่ารถบรรทุกแล่นในเลนเราต้องวัดใจกันหน่อยใครดีใครอยู่

สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไร บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ พอโกรธขึ้นมาแทบจะฆ่ากันตาย พอรู้ตัวก็ว่านี่เราถือมีดทำไม เราบ้าอะไรขึ้นมา สติจะเป็นตัวตรวจตรวจความเป็นไปของเรา สัมปชัญญะจะเป็นตัวตัดสินหรือกลั่นกรองว่าอะไรควรไม่ควร เช่นเราโกรธอยากจะไปด่าเขา

ถ้าเราไม่มีสติเราก็ไปด่าเขา สติจะเตือนให้เรารู้ตัวว่ากำลังจะด่า สัมปชัญญะจะเป็นตัวเซนเซ่อร์ที่พิจารณาว่าควรด่าหรือไม่ควร

ในเรื่องกีสาโคตมีที่เล่ามานั้น เธอได้สติรู้ตัวว่ากำลังอุ้มลูกที่ตายแล้ว สัมปชัญญะทำให้เธอเห็นว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา

สัมปชัญญะคือความรู้ชัด ๔ ประการ คือ

๑. สาตถกสัมปชัญญะ (ยั้งคิดถึงประโยชน์ตนและท่าน)

๒. สัมปายสัมปชัญญะ (เลือกเรื่องที่เหมาะสม)

๓. โคจรสัมปชัญญะ (มีธรรมประจำใจ)

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ (ไม่หลงลืมตัว)

ประการแรก**สาตถกสัมปชัญญะ**คือยั้งคิดถึงประโยชน์ที่จะเกิดจากการกระทำและคำพูดของตน ก่อนที่ท่านจะทำอะไรก็ตาม โบราณสอนเราให้ยั้งคิดเสียก่อน เช่นนับ ๑-๑๐ การยั้งคิดคือสัมปชัญญะที่ตรวจสอบพฤติกรรมของตัวเองก่อนพูดก่อนทำให้นึกว่าเรื่องที่จะพูดหรือทำมีประโยชน์หรือไม่ คนที่หมั่นตรวจสอบตัวเองจะทำอะไรไม่ผิดพลาด คนทำอะไรไม่ผิดพลาดก็ไม่มีความทุกข์ความเครียด ส่วนคนทำผิดเพราะไม่ยั้งคิด ไม่ได้นึกว่าเรื่องที่เราจะพูดจะทำออกไปนั้นมีประโยชน์ไหม สติจะบอกว่าเรากำลังทำอะไร สัมป

ชัญญะจะเตือนว่าเรื่องที่ทำอยู่นี้มีคุณหรือมีโทษ ให้ยั้งคิดเสียก่อน

บางท่านทำไปตามความเคยชิน แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ สามีหนุ่มภรรยาสาวที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ตัวเขาเองก็มักจะทะเลาะกัน ถ้าพ่อแม่เคยใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาอย่างไร ลูกของเขาเวลาที่โตขึ้นแล้วแต่งงานก็มักจะแก้ปัญหาอย่างนั้น แม่เคยทำอย่างไรเมื่อทะเลาะกับพ่อ ลูกสาวก็มักจะทำอย่างนั้น เพราะว่าชินกับการแก้ปัญหาอย่างเดิมอย่างเดียวกัน แต่ถ้ามีสัมปชัญญะสักนิดและยั้งคิดเสียก่อน พอโกรธเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมาให้ถามตัวเองว่ามีประโยชน์อะไรไหมที่จะเอาชนะกัน

พ่อแม่บางคนด่าลูกอย่างเดียว ถามว่าด่าเพื่ออะไร ตอบว่าเพื่อให้เด็กกลับตัว ถ้าเราด่าอย่างเดียว เด็กจะกลับตัวไหม ถ้ายิ่งด่าเหมือนยิ่งยุ แล้วด่าทำไม การยั้งคิดจะเกิดขึ้นและหันไปใช้เหตุผลอบรมลูก

ถ้าท่านไปถนนสายกรุงเทพฯ–สระบุรีจะผ่านหินกอง ก่อนถึงหินกองประมาณ ๑ กม. ด้านซ้ายมือจะพบอาคาร ๔ ชั้นเป็นร้านอาหารร้านใหญ่เถ้าแก่ของร้านนี้เคยอยู่ตรงสี่แยกเปิดเป็นร้านเล็กๆ ขายของมานานแล้ว บังเอิญเป็นที่จอดรถประจำทางจึงขายดิบขายดี พอขายดีได้เงินสะสมขึ้นมาก็

ย้ายไปสร้างอาคาร ๔ ชั้น คุณทวี วรคุณรู้จักมักคุ้น จึงแวะรับประทานอาหารพอรู้ว่าเถ้าแก่จะย้ายร้านจึงถามว่า

"คนจีนเขาถือว่า ค้าขายที่ไหนทำมาค้าขึ้นแล้ว เขาจะไม่ย้ายที่ แล้วนี่ย้ายห่างไปตั้งหนึ่งกิโลเมตร รถที่ไหนจะไปจอด ไม่กลัวขาดทุนหรือ"

เถ้าแก่ตอบว่า "ไม่กลัวขาดทุน"

"ทำไมไม่กลัว"คุณทวีซัก

เถ้าแก่ตอบว่า "ถ้าขาดทุนถือว่าขาดทุน ๔ บาท"

"ทำไมขาดทุนน้อยจัง"

เถ้าแก่อธิบายว่า "เพราะตอนที่แยกตัวมาตั้งครอบครัวทำธุรกิจเตี่ยให้เงินมาลงทุนแค่ ๔ บาท นอกนั้นทำงานหาเงินเองตลอด ขาดทุนแค่ ๔ บาท จะกลัวอะไร"

วิธีคิดนี้เป็นสาตถกสัมปชัญญะ

เถ้าแก่คนนี้มีเหตุการณ์สำคัญที่เปลี่ยนชีวิตอีกตอนหนึ่ง คือแกเคยเล่นการพนัน ในรอบปีหนึ่งจะไปเล่นครั้งหรือสองครั้งปรากฏว่าครั้งหนึ่งไปเล่น ๓ วัน ๓ คืนไม่กลับบ้านไม่บอกภรรยาด้วย หมดเงินหมื่นที่สะสมมาเป็นปี พอกลับมาบ้านภรรยาถามว่าไปไหนมา ก็ตอบว่าไปเล่นไพ่แล้วเงินสะสมเป็นหมื่นนั้นเสียพนันหมดเลย

ตอนที่เดินทางกลับบ้านเถ้าแก่นึกในใจว่าถ้าภรรยาด่าคำเดียวจะท้าเลิกกันเลยไหน ๆเรามันเลวมาแล้ว ก็ไปตามทางของคนเลว หากภรรยาพูดผิดหูคำเดียวท้าแยกทางกันเลย บังเอิญภรรยาบอกว่า "หมดแล้วก็หมดไป แต่ถ้ารู้ว่าเล่นแล้วหมดตัวก็อย่าไปเล่นอีก" ฟังแค่นี้ เถ้าแก่เกิดความสงสาร ภรรยา คิดว่าเขาดีต่อเราอย่างนี้ เรายังจะเลวไปเล่นอีกหรือ คิดไปคิดมาเลยเลิกเล่นการพนัน ตั้งแต่นั้นมาแล้วก็ทำงาน สร้างฐานะมาจนกระทั่งเป็นหลักฐานในปัจจุบัน

ครั้งหนึ่งอาตมาไปบรรยายธรรมให้ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทั่วประเทศฟัง ผู้อำนวยการท่านหนึ่งขับรถมาส่งที่วัดแล้วก็บอกว่า ภรรยาของผมร้องไห้มา ๓ ปีแล้ว เพราะพี่ชายเธอตาย พี่ชายของภรรยาเป็นหมออยู่สหรัฐฯมาหัวใจวายตายกะทันหันที่เมืองไทย ร้องไห้สงสารพี่ชายที่ตายไม่ใช่ร้องคนเดียว แม่ยายของผมก็ร้องไห้ด้วย เจอหน้ากันทีไรร้องไห้ทุกที ไม่เป็นอันทำงานทำการมา ๓ ปีแล้ว ผมไปเตือนไม่ได้ เธอจะหาว่าไม่รักพี่ชายของเธอ ครอบครัวเราไม่มีความสุขมา ๓ ปีแล้ว

การร้องไห้นั้นสามารถทำได้ แต่ควรพิจารณาว่าจะเกิดอะไร ไม่ใช่ทำไปตามความเศร้าอย่างเดียว ถึงจะร้องไห้สักเท่าไรก็ช่วยอะไรไม่ได้ ญาติตายไปแล้วพระพุทธเจ้าทรง

เตือนว่า "น หิ รุณฺณํ วา โสโก วา" เป็นต้น แปลความว่า *"การร้องไห้ความเศร้าโศกหรือคร่ำครวญไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ญาติผู้ล่วงลับก็คงอยู่อย่างนั้น การถวายทักษิณาทานที่ตั้งไว้ดีแล้วในพระสงฆ์จึงจะสำเร็จประโยชน์แก่ญาตินั้นตามควรแก่ฐานะตลอดกาลนาน"* การยั้งคิดก่อนทำเช่นนี้จัดเป็นสาตถกสัมปชัญญะ

บางคนเป็นคนอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดตลอดวัน คือเป็นความเคยชินอย่างหนึ่ง คนประเภทนี้ความจำดี ใครด่าใครว่าอะไรจำได้หมด เพราะจดใส่ไดอารี่ว่าวันที่เท่านั้นเวลาเท่านั้น คนนั้นด่าฉันว่าอย่างนั้น

ท่านลองคิดดูซิว่ารถมีท่อไอเสีย มันไม่เก็บเอาสิ่งไม่ดีไว้ แต่คนเราเสียสุขภาพจิต หากเก็บแต่เรื่องร้าย ๆ เอาไว้ในความทรงจำ เก็บความสูญเสียคนรักและความ ล้มเหลวในอดีตมาเป็นปิศาจที่คอยหลอกหลอนตนเอง คนเหล่านี้เก็บแต่เรื่องร้ายเอาไว้แล้วก็ปล่อยมาหลอกหลอนตนเองตลอดเวลา

อันที่จริงแล้ว*อดีตไม่มีความหมายในตัวเอง อดีตมีความหมายเพราะเราไปให้ค่าแก่มันต่างหาก* ถ้าเราไม่คิดถึงอดีตก็ไม่มีความหมาย อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง แล้วทำไมจะต้องไปวุ่นวายกับอดีต มองกลับอดีตอย่าง

มีบทเรียน หาประโยชน์จากความล้มเหลว ไม่ใช่ละห้อยหาอดีตมาเป็นข้อถ่วงความเจริญของตัวเอง อดีตเป็นบทเรียนที่จะใช้แก้ไขปรับปรุงตนเอง ความผิดหวัง ความล้มเหลวเป็นบทเรียนได้

เพราะฉะนั้นคนบางคนโดนว่าหรืออะไรต่างๆ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา *มารไม่มีบารมีไม่แก่ว่าวขึ้นสูงย่อมมีลมต้านคนขึ้นสูงย่อมมีอุปสรรค*

ในทำนองเดียวกันในชีวิตของคนเราควรหาประโยชน์จากเรื่องต่างๆอะไรไม่ดีก็ทิ้งไป ปล่อยไป เก็บแต่สิ่งที่ดีเอาไว้ บางคนถูกด่าถูกว่าแล้วเก็บเอามาคิดมาแค้น เหมือนกับเพื่อนบ้านปาเมล็ดตำแยใส่บ้านของเรา แทนที่เราจะกวาดให้พ้นๆไป บางคนหาที่เหมาะๆในบ้านมาเพาะตำแยเลย รดน้ำพรวนดินใส่ปุ๋ยพอตำแยออกดอกออกเมล็ดแล้วใครคันเราคันเอง คนด่าคนว่าเหมือนคนปาเมล็ดตำแยให้นิดเดียวแต่เรามาเพาะเพิ่มเอง เขาด่าเราตั้งแต่บ่ายสองโมงจนล่วงมาตีหนึ่งตีสองแล้วเรายังนอนไม่หลับเพราะตำแยงอกในหัวใจต้องหมุนโทรศัพท์ไปด่าเขากลับคืน ไม่เช่นนั้นนอนไม่หลับ ทำไมเราไม่ปัดให้พ้นๆไป มีประโยชน์แค่ไหนที่จะเก็บเอาไว้ ควรลืมและให้อภัยกัน

ถ้าไม่มีการให้อภัยผิด
และไม่คิดที่จะลืมซึ่งความหลัง
จะหาสามัคคียากลำบากจัง
ความผิดพลั้งย่อมมีทั่วทุกตัวคน

ประการที่สองคือ**สัปปายสัมปชัญญะ**หมายถึงเลือกเรื่องที่เหมาะสมกับตนเอง นั่นคือนอกจากเราจะไม่เก็บเรื่องร้าย ๆเก็บแต่เรื่องดี ๆไว้ในใจแล้ว ก่อนจะทำอะไรก็ตามให้เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับเรา โบราณสอนว่า เห็นเขาขึ้นคานหามอย่าเอามือประสานก้น คนทำการใหญ่เกินตัวเอง เกินความสามารถโดยไม่มีคนช่วย บางทีทำไปนาน ๆเข้าก็ทนไม่ไหวเกิดความท้อแท้ เพราะฉะนั้นต้องเลือกวิธีที่ชื่อว่าสัปปายะ

สัปปายะเป็นภาษาบาลี ตรงกับภาษาไทยว่าสบาย คือพอเหมาะกับตัวเรา ที่ดินราคาแพงแล้วใครได้ประโยชน์ ชาวบ้านต่างจังหวัดขายที่ดินกันหมดแล้ว คนกรุงเทพฯไปซื้อที่ดิน คนชนบทขายที่ดินไปซื้อรถขับฉุยฉายไปมาแล้วรถชนกัน พอหมดเงินก็ไปเป็นลูกจ้าง ที่ดินสูญไป เกิดความเครียดมีปัญหาครอบครัวตามมา ประเด็นก็คือว่าอะไรเหมาะกับชีวิตของชาวบ้าน การโฆษณาทำให้ชาวบ้านชอบความฟุ้งเฟ้อเกินฐานะจนเป็นหนี้สิน

ลองพิจารณาว่าคนกรุงเทพฯสมัยนี้มีความสุขกว่าคนกรุงเทพฯ เมื่อ ๑๐๐ ปีก่อนหรือเปล่า คนสมัยนี้โลภกันมากขึ้น เพราะโฆษณาที่โหมเข้ามา ฝ่ายขายก็ต้องการจะขายมากขึ้น ผู้บริโภคไม่ใช้ให้เหมาะกับฐานะของตัวเองทำให้เครียดกันมากขึ้น ความสุขของชีวิตไม่ได้อยู่ที่วัตถุอย่างเดียว แต่อยู่ที่ความพอดี ความเหมาะควร คือเหมาะกับตัวเรา เพราะไม่รู้ความเหมาะสมคนจึงมีปัญหา ยิ่งเศรษฐกิจพัฒนามากขึ้น คนก็ยิ่งฆ่าตัวตายมากขึ้น เป็นโรคจิตมากขึ้น เพราะคนไม่รู้ว่าอะไรคือเหมาะกับตน วิ่งตามแฟชั่น ดูโฆษณาต่าง ๆ ก็นึกว่าได้อย่างนั้นจึงจะดี แต่ความสุขของคนไม่ได้อยู่ที่วัตถุภายนอกอย่างเดียว

ความสุขไม่ได้ไปขึ้นอยู่กับความสำเร็จ และความทุกข์ก็ไม่ผูกติดกับความล้มเหลว คนที่ล้มเหลวอาจจะมีความสุขก็ได้ถ้ารู้จักปล่อยวางยืดหยุ่นคนประสบความสำเร็จอาจจะเครียดหนักก็ได้เพราะกลัวจะล้มเหลว ความสุขจึงไม่ได้อยู่ที่ความสำเร็จอย่างเดียว

ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ในป่ามีเจ้าชายองค์หนึ่งมาเห็นก็สงสัยและถามว่า ทำไมพระองค์มาอยู่ในป่า เป็นเจ้าชายอยู่ในวังกลับไม่ชอบ อยู่ในรั้วในวังน่าจะมีความสุขมากกว่ามาอยู่กลางดินกินกลางทราย พระพุทธเจ้าก็เลยถาม

กลับว่านี่เธอ ลองเทียบกันดูสิ เธอก็รู้จักพระเจ้าพิมพิสาร ลองเทียบดูระหว่างเราตถาคตกับพระเจ้าพิมพิสาร ตอนนี้ใครมีความสุขมากกว่ากัน เจ้าชายองค์นี้ตอบโดยไม่ต้องคิดว่าพระองค์มีความสุขมากกว่าพระเจ้าพิมพิสาร

ขอให้เปรียบเทียบกับเรื่องสมัยนี้อีกเรื่องหนึ่ง

มีผู้ชายแก่ๆ คนหนึ่งนั่งอยู่ริมท่าน้ำหน้าวัด วันนั้นเป็นวันทอดกฐิน เถ้าแก่จากกรุงเทพฯยกคณะกฐินไปทอด พอพระฉันเพลก็เดินไปที่ศาลาท่าน้ำไปเห็นชายชราคนนี้ เสื้อก็ไม่ใส่นั่งทอดหุ่ยอยู่ไม่ทำอะไร นานๆก็จะหักกิ่งไม้โยนลงไปในแม่น้ำ เถ้าแก่นึกว่าคนนี้ไม่รู้จักใช้แรงงานให้เป็นประโยชน์ นั่งเฉยๆ อยู่ถึงไม่พัฒนา เถ้าแก่ก็ขึ้นไปบนศาลา พอถวายผ้ากฐินเสร็จก็ลงมาเพื่อขึ้นรถกลับกรุงเทพฯ เถ้าแก่ก็แวะไปดูชายชราคนนั้นอีก พบว่ายังนั่งอยู่ที่เดิม ข้าวปลาไม่รู้จักไปกิน นั่งอยู่เฉยๆ เถ้าแก่ทนไม่ได้ก็เลยถามว่า

"ลุงทำอะไรอยู่นี่"

ลุงแกก็บอกว่า "ไม่มีตาดูหรือไง ก็นั่งอยู่นี่แหละ"

เถ้าแก่ชักฉุน ถามดีๆ มาตอบอย่างนี้ คนแปลกๆ อย่างนี้ก็มี ถามว่า

"นั่งเฉยๆ ทำไม งานการไม่ทำ วันนี้วัดทอดกฐิน ทำไมไม่ไปช่วยดูแล ทำงานทำการบ้างซิลุง"

ลุงถามว่า "ทำงานไปทำไมล่ะ"

"เอ้า! ทำงานก็จะได้มีเงินใช้ซิลุง"

"มีเงินใช้แล้วเป็นอย่างไรเล่า"

"จะได้มีความสุข"

"สุขเป็นอย่างไรล่ะ" ลุงถาม

"สุขก็คืออยู่สบายๆไม่ต้องทำอะไร" เถ้าแก่ตอบ

"นี่สุขแล้วไง จะให้เราไปวิ่งเต้นแร้งเต้นกาเป็นโรคประสาทเหมือนเถ้าแก่หรือ" ลุงย้อนถาม

ลุงคนนี้รู้ว่าอะไรเหมาะกับตน บางทีเราไม่รู้ว่า เราแสวงหาอะไร อะไรคือความสบาย ลองนึกดูชีวิตเราต้องการอะไรที่แท้จริงแล้วทำในสิ่งที่เหมาะสบายกับเรา แล้วเราก็จะมีความสุข

บางทีเสียงนกร้อง เสียงเด็ก ภาพสวยๆงามๆ มีให้เราเห็นตลอด ถ้าใจเรารู้จักเปิดรับสิ่งที่ดีงาม ใจเราจะมีความสุขตลอดเวลา

สุขและทุกข์อยู่ที่ใจไม่ใช่หรือ

ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส

ถ้าไม่ถือก็ไม่ทุกข์พบสุขใจ

เราอยากได้ความสุขหรือทุกข์กัน

ประการที่สามคือ**โคจรสัมปชัญญะ** หมายถึงมีธรรมะประจำใจ คนที่จะมีสุขภาพจิตดีจะต้องมีธรรมะประจำใจตลอดเวลา เขาเรียกว่ามีภูมิคุ้มกัน ถ้าท่านไม่มีภูมิคุ้มกันอันนี้ กระทบกระเทือนอะไรแล้วมันช็อค มันหักมันพัง ภูมิคุ้มกันในจิตใจนั้นคือต้องฉีดวัคซีนเข้าไป วัคซีนในจิตก็คือธรรมะประจำใจ เมื่อท่านจะทนกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษได้เพาะมีความแข็งแรง ทนทานและยืดหยุ่น

บางคนถือคติว่า *ล้มเพราะก้าวไปข้างหน้า ดีกว่ายืนเต๊ะท่าอยู่กับที่* หรือเถ้าแก่หินกองบอกว่าถ้าขาดทุนก็ขาดทุน ๔ บาท คติธรรมอะไรก็ได้มีไว้ประจำใจ นโปเลียนมีคติสอนใจตัวเองว่า *คนไม่ทำอะไรผิดคือคนที่ไม่ทำอะไรเลย* ผู้หลักผู้ใหญ่ที่เขาผ่านร้อนผ่านหนาวเขาจะมีคติธรรมประจำใจ มีคติอยู่อันหนึ่งที่อาตมาใช้เป็นเครื่องเตือนใจเหมือนกันคือเราจะศึกษามากอย่างไรก็ตาม เราจะต้องเตือนใจอยู่ข้อหนึ่งคือคติธรรมว่า *คิดสูงให้ถึงดวงดาว แต่สองเท้าต้องติดดิน* ในการทำงานหรือการบริหาร เท้าต้องติดดินอันนี้ก็จะเตือนใจเราตลอดเวลา คนเรามักพูดว่านักปรัชญาพูดอะไรไม่รู้เรื่อง มันเป็นปัญหาอย่างหนึ่งคือไม่ติดดิน ถึงแม้ว่าเราจะศึกษาธรรมะขั้นสูงมา แต่จะต้องพูดให้คนฟังรู้เรื่อง ต้องติดดินอันนี้คือคติประจำตัวเอง

ประการสุดท้าย **อสัมโมหสัมปชัญญะ** หมายถึงการฝึกใจไม่ให้หลงลืม ต้องใช้ธรรมะประจำใจ ไม่ให้เกิดความหลงลืม พอเจอสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เราจะรู้ว่าต้องใช้ธรรมะอะไรทันที เรายั้งคิดก่อนแล้วเอาธรรมะเข้ามาสอนตัวเองตลอดเวลา ปกติบางคนเวลาทะเลาะกับใครจะโกรธมากจนลืมตัว บางท่านเพื่อไม่ให้หลงลืมเรื่องปฏิบัติธรรมจึงให้เลขานุการหรือเพื่อนช่วยจดบันทึกหรือคอยเตือนความจำดังเรื่อง

พระเจ้าปเสนทิโกศลไปขอคาถาลดน้ำหนักจากพระพุทธเจ้า เพราะน้ำหนักเพิ่มเหลือเกิน จึงขอคาถา diet พระพุทธเจ้าก็เทศน์ทุกเรื่อง แม้เรื่องลดน้ำหนักก็เทศน์ให้ฟัง ทีนี้พระพุทธเจ้าก็เทศน์ว่า

มะนุชัสสะ สะทา สะตีมะโต
มัตตัง ชานะโต ลัทธะโภชะเน
ตะนุกัสสะ ภะวันติ เวทะนา
สะณิกัง ชีระติ อายุ ปาละยัง

แปลความว่า *มนุษย์ผู้ใดมีสติรู้ตัวตลอดเวลา รู้ประมาณในโภชนะที่ได้มารับประทานผู้นั้นจะมีเวทนาเบาบาง เขาจะแก่ช้าและมีอายุยืน*

พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงพอพระทัยคาถาลดน้ำหนัก

นี้มากถึงกับรับสั่งให้มหาดเล็กชื่อสุทัสสนมาณพท่องจำคาถาให้แม่นยำและให้สุทัสสนมาณพยืนอยู่ข้างโต๊ะเสวย หากมาณพเห็นว่าพระองค์เสวยพระกระยาหารเกินกำหนดก็ท่องคาถาออกมาดังๆหลังจากนั้นปรากฏว่าเวลาที่มาณพท่องคาถาออกมา พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงได้สติหยุดเสวยพระกระยาหารทันที ทรงลดปริมาณพระกระยาหารลงทุกวันโดยวิธีนี้ ในที่สุดพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงลดและคุมน้ำหนักได้สำเร็จเพราะอาศัยสุทัสสนมาณพคอยท่องคาถาเตือนให้นึกถึงการควบคุมพระกระยาหาร และที่สุทัสสนมาณพกล้าท่องคาถาข้างโต๊ะเสวยก็เพราะพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงประทานอนุญาตไว้นั่นเอง

เรื่องนี้แสดงถึงคุณค่าของกัลยาณมิตรผู้ช่วยเตือนจิตสะกิดใจไม่ให้หลงลืมธรรมะ ถ้าใครช่วยเตือนไม่ได้ เราก็เตือนตัวเองโดยหาคติธรรมประจำไว้สอนใจ

ผู้มีคติธรรมประจำใจย่อมมีเครื่องยับยั้งชั่งใจและมีธรรมะไว้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ แม้บางครั้งสถานการณ์อาจจะไม่ตรงกับธรรมะนักแต่ก็ปรับเข้ากันได้ ประเด็นอยู่ที่ว่าท่านควรฟังธรรมะให้มาก ศึกษาธรรมะให้มาก เมื่อถึงเวลาจะเห็นคุณค่าของธรรมะต่าง ๆ ที่ออกมาช่วยเราให้ผ่านพ้นปัญหาชีวิตได้

บทสรุป

ใจที่มีสุขภาพดีต้องมีความแข็งแรง ทนทานและยืดหยุ่น ไม่เปราะบางจนแตกหักง่ายและไม่เครียด เมื่อเผชิญมรสุมชีวิตก็กล้าฝ่าฟัน มีภูมิคุ้มกันกิเลสคือความโลภ ความโกรธและความหลง คนที่มีสุขภาพใจดีจะไม่หนีทุกข์ด้วยการคิดสั้นฆ่าตัวตายหรือเข้าแดนเนรมิตหากแต่แก้ปัญหาด้วยสติสมาธิและปัญญาหรือสัมปชัญญะ ๔ ประการ

ในท้ายที่สุดนี้ ขออ้างคุณพระศรีรัตนตรัยและกุศลความดีที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญมาจงรวมกันเป็นตบะ เดชะเป็นพลวปัจจัยอำนวยพรให้ท่านทั้งหลายจงประสบความสุขความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ชีวิตส่วนตัวและครอบครัว สมบูรณ์ด้วยลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ทุกทิพาราตรีกาล มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธรรมสารสมบัติ ปรารถนาสิ่งใดที่ชอบประกอบโดยธรรม ขอให้ความปราถนานั้น ๆ จงพลันสำเร็จ ทุกท่านทุกคน ตลอดกาลนานเทอญ